

14

زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (14) سالی (4) تشرین یەکەم 2002 رەزبەر 2702ی کوردی Issue No(14) October 2002

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداغی

ژمارە
14

زانکۆی ئازاد

زەبرو زەنگ و چەوساندنەوەو باری ناڵەباری ئەم وڵاتە، کەش و هەوایەکی نەگونجاوی بۆ خوێندن و پەرەدان بە زانیاری خوێی خولقاندبوو، کەسانێکی بەتواناو زیرەك، ئەگەر باری وڵات سەقامگیر بوایە و بەر راونان و گرتن و دەربەدەری و نهامەتییەکانی رۆژگار نەکەوتنایە، ئێستا نەك هەر زانکۆ بەڵکو پلە هەرە بەرزەکانی خوێندنیشیان تەواو دەکرد.

ئەمرۆش کە وڵات ئازادەو دەرفەتی لەباری خوێندن رەخساوە، بەڵام زۆرێك لەوانە تەمەنیان هەڵکشاوە ناتوانن خوێندن تەواو بکەن، بە تایبەتی چونکە زانکۆکان تەنها بەشی ئەو خوێندکارانە دەکەن کە لە خوێندنگە ئامادەییەکانەوە ساڵانە دەردەچن.

ئەمە سەرەرای ئەوەش کە زۆرجار ئارەزوەکانی خوێندکار لەگەڵ ئەو لقەی بۆ وەرگرتنی دەستنیشان دەکرێت یەك ناگرنەوەو ئارەزوی ئەوە دەکەن بە ئارەزوی خۆیان بخوێنن، و لە بەر ئەوەش کە خوێندن مافێکی سادەی مرۆڤەو دەبێت تا مردن ئەو مافەی بۆ دەستەبەر بکرێت و بەشێکە لە سیمای ئازادی وڵات و ئەتەوەو ئەم جیهانگیرییەی کە دنیای سەردەمی گرتۆتەوە، هەربۆیە بیرکردنەوە لە دروستکردنی ((زانکۆیەکی ئازاد)) لە کوردستاندا هەنگاوێکی گەورەیە بەرەو پێشکەوتنی گەلەکەمان، زانکۆیەك کە بەئازادی، هەموو کەسێك مافی ئەوەی هەبێت ئارەزوی چی دەکات تیایدا بخوێنێت، بەمەرجێك پێش کردنەوەی هەر بەش و کۆلیژێك تیایدا دەستەبەری هەموو پێداویستییەکانی لە کادێرو مامۆستای شارەزای بۆ بکرێت.

ئێمە ئەم بیرکردنەوەیە، بەرزو دەنرخێنین بەهەنگاوێکی پێویست و سەرکەوتوی دادەنێین.. و هەر لە ئێستاشەوە پیرۆزبایی لێ دەکەین..

رێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بە لایەنی هونەرییەوە هەیە
پەیوەندییەکان لە رێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:
سلێمانی - فولکەی یەکگرتن - گۆڤاری زانستی سەردەم
ت / 2122162

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری: ئاسۆ سەعید حەمەخان
هەڵەچنی چاپ: کانی عبداللە عزیز
چاپ: دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم
چاپی بەرگ: ئۆفسێتی شڤان
نەخشەسازی و کاری هونەری: سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:
سەنتەری سلێمانی
Tel: 001 212 896 3304
Fax: 001 212 896 3305
ئینتەرنێت:
www.sardam.org
پۆستی ئەلکترۆنی
Zanistisardam@hotmail.com
یا راستەوخۆ بۆ سەرنووسەر
qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (20) دینارە

14

لەم ژمارەیەدا

هەروەها کۆمەڵێك هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

لێکە ڕژێنەکان و گرفتەکانیان

Salivary Gland Disorders

د. سعید شێخ لەتیف

مامۆستای کۆلیژی پزیشکی ددان

پێشەکی: پێکهاتەی لیک و کارکردنی
Composition and Funcfions of saliva

پێکهاتەی لیك: **Composition**

ڕۆژانە نزیکەی (1-1.5) لیتر لیك دەرژێتە ناو زاری مرۆڤەوە، و (PH) ی لیك نزیکەی (6.8-7)ە.

ڕێژە وبڕی لیك کە دەرژێتە ناو زارەوە بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

1-ڕژێنەری پارۆیت (ژێر گورچیلە) 22-30٪

2- ڕژێنەری ژێر شەویلگەی خوارەوە 51-65٪

3-ڕژێنەری ژێر زمان 2-4٪

4-ڕژێنەری وورد ئێجکەکان) کەمتر لە 10٪

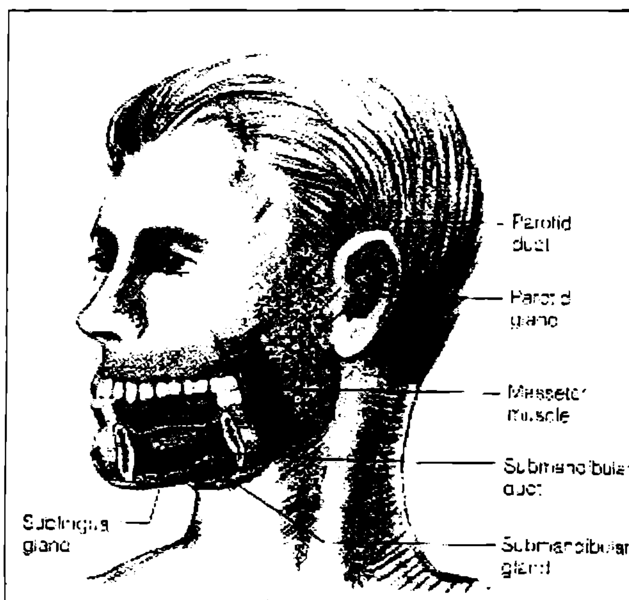
پێکهاتەی لیك بەم هۆکارانە دەگۆڕێت:

ا-ڕێژەی ڕژاندن (Flow Rate).

ب-جۆری ڕژێنەکە (Type of the Gland Diet)

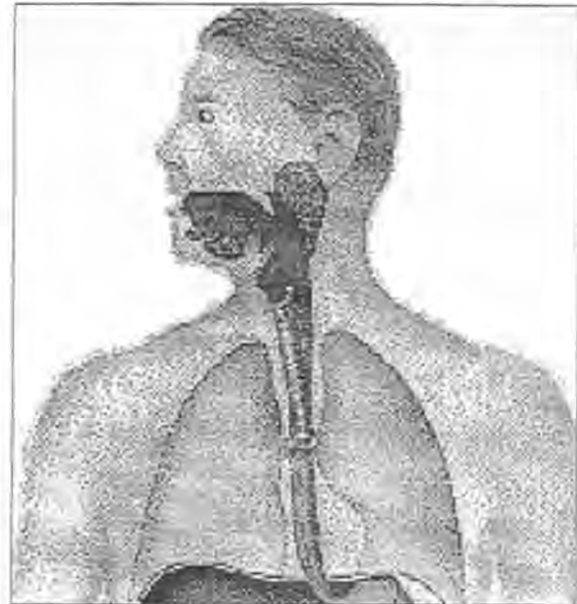
ج-خواردەمەنی

و-کەموکوڕی جینی Genetic deffecits.



ئەوەی شایەنی باسە لەکاتی پیاسەی ڕۆژانەداو وەنەگرتنی خواردندا بڕی ڕژاندنی لیك بەم شێوەیە بە (0.03-0.05) ملی لیتر/ خولەك/ ڕژێنەرە)واتە بڕی 0.3 بۆ 0.05 میللی لیتر لە خولەکێکدا بۆ هەر ڕژێنەرێك. و ڕێژەی ڕژاندن زۆر ترینە لە نیوەڕۆدا. و پێکهاتەکەی 99٪ی لە ئاو و 1٪ لە هەندێك مادەی دی پێك هاتووە.

ئایۆنی نائۆرگانی وەك:



Na, K, cl, Hco3
Ca, Mg, HpO4, I, SCN, F,

پرۆتین وەك چەند شیکەرەوەیەك (ئەنزیم) و دژە بەکتریا، ئەلبومین، هۆکاری خوێن مەیاندن و گلوبیولین بەرگریی، ....).

کارکردنی لیك: Functions of Saliva

1-ڕوپۆشی ناو دەم بە تەڕی و نەرمی دەهێڵێتەوە بە بەردەوامی.

2-کاریگەرییەکی پاکەرەوەی هەیە بۆ ددانەکان و ڕامالین و شۆردنی پاشماوە و وردەی خۆراك لە زاردا.

3-تەڕکردن و نەرم کردنەوەی خواردن و ئاسانکردنی ڕامالینی خۆراك بەناو کۆئەندامی هەرس دا.

4-ڕۆڵی هەرس کردن بەهۆی (شیکەرەوەی ئەنزیمی مایلەیزAmylaseو مالتەیز Malltase)ەوە.

ئاسانکاری پارو قوتدان.

6-ڕێکخستنی بڕی ئاو (Water balance) لە لەشی مرۆڤدا.

7-ڕۆڵی دژە میکرۆبی(Antimicrobial activity)

بەهۆی ئەم پێکهاتانەوە: (Lysozyme, Thiocyante, Lactoperoxidase, H_2O_2, Lactoferrin)

8-کەمکردنەوەی توانای بەکتریا لەمەڕ لکاندنیان بە ڕوپۆشی ناو دەمەوە.

9-دەرکردنی چەندەها دەرمان و مادەی دی لە لەشی مرۆڤ.

10-هۆکاری زوو سارێژ بوونی برینی ناودەم بەهۆی خێراکردنی مەینی خوێنەوە.

11-ڕێگری لە هەوکردنی ڕوپۆشی ناو دەم و بەهۆی چالاکی کاری گلوبیولینی بەرگرییەوە Immunoglobulin activity.

12-دەستکردن بە کارکردنی هەرس بەهۆی ئەنزیمی (ptyalin) کە لە لیك دا هەیە.

13-یاریدەدەرە بۆ پێگەیاندنی مینای ددان و دووبارە بوونەوەی Romineralization پێکهاتەی کانزاکانی مینای ددان بەهۆی ئەو بڕە کالسیۆم و فۆسفەیت و فلۆراید و پرۆتینەی لە لیك دایە.

14-چالاکی تفتی (Buffering acfivity) واتە کەم کردنەوەی ترشی ناو دەم.

گیروگرفتەکانی لیکەڕژێن

زۆربونی ڕژاندنی لیك (Sialorrhea) یان لیك زۆریی Increased Salivary flow

هۆکارەکانی پەیوەندیدارە بە کاریَ فسیولۆژی ڕژێنەکە یان بەهۆکاری نەخۆشیەوە.

هۆکارە فسیولوژییەکان وەك:

1-کۆرپەو منداڵ لە قۆناغی ددان دەرکردندا واتە دەرچونی ددانەکان لەزارد Teething Ceruption of teeth

2-بینین یا بیرکردنەوە لە خواردنی بەتام بەچێژ کە لیك ڕژاندن زۆر دەکات.

هۆکاری نەخۆشی وەك:

1-هەوکردنی تیژی ڕوپۆشی ناودەم و پوك وەك: برینی تامیسك ی ناو دەم Aphthus or Herpetic Stomafil

2-گەورەبوونی ڕژێنی دەرەقی (سایرۆید) Hyper Thyroidizm.

3-کەم ژیریی یان ناکامی وەك کۆنیشانی مەنگۆلی Down's Syndrom.

4-شێرپەنجەی ناودەم.

5-زۆربوونی ڕژاندنی شلەی گەدە.

6-نا دروستی کاری بەرگریی لەش لە خێزاندا.

7-هەوکردن بەهۆی هەندێك کانزاوە وەك (جیوە).

8-هەندێك دەرمان هۆکارن بۆ زیاد کارکردنی کۆئەندامی ...سمپەساوی مێشك

.Parasympathetie Nervous system

... وشکی Yerostomin - Drymouth

... کەم رژاندنی لیك بۆ ناودەم. ئەوەی جێی داخە کە ئەم ... وشکی‌یە کێشەیەکی زۆر بڵاوە زۆربەی هۆکارەکانی ...ەڕێتەوە بۆ ئەوەی کاتێك کە مرۆڤێك توشی ...جەنمەیەکی کوتوپڕ دەبێت، یان بە بەردەوامی لەوانەیە ... بەهۆی هەندێك هۆکاری دیکەوە. زۆربەی ئەو ...ی کە دەمو وشکی تێدا بەردەوامە وەك: پایپ و ... جگەرە کێشان بە خەستی.

... وشکی لەوانەیە ...انی هەندێك ...ی ڕوودات:

...ت نەخۆشی شەکرە، ... خوێن وەك کەم خوێنی، ... کۆنیشانی سجوگرن (Sjogren Syn... ...کە توشی رژێنی لیك ... نەخۆشیانەی هێزی ... کەم دەکەنەوە وەکو نەخۆشی هودجکن Hodgk... یان چارەسەری ناوچەی مل و سەر بە تیشك. و ... هەندێك دەرمان وەك: دژە خەمۆکی Qntidipressa... دژە هستامین (Antihistamines)، ... Amphitamine دژە هەستیاری.

... دەرمانی (دابەزینەرەی فشاری خوێن) Hypotens... کە دەبێتە هۆکاری دەم وشکی.

... شایەنی باسە دەم وشکی دەمێنێتەوە هەتا ... چارەسەر نەکرێن هەناسەدان لە دەمەوە، ئەمیش ... سەرکیە بۆ دەم وشکی ئەمەش بەدەوری خۆی ... هەناوسانی و سۆی پوکی ددان، بەتایبەتی لە ...نەکانی پێشەوە.

... لە دەمەوە، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ... خستنی تەواو بەهۆی تێکچوونی ددان ... بەهۆی تەسکبونەوەو داخستنی ڕێڕەوی لوتەوە بەهۆی خواری دیواری لوت یان گەورە بوونی هەندێك لوی بەشی پشتەوەی لووت.

هۆکارەکانی دەم وشك بوون بەگشتی

دەم وشك بوون نەخۆشی نیە بەڵام بەنشانەی هەندێك نەخۆشی دادەنرێت کە نەخۆش گەلێك جار زویر دەکات.

1-زگماکی دروست نەبوون یان بچوك دروست بوونی رژێنەکە.

2-برینی رژێنەکە بەهۆی نشتەرگەرییەوە.

3-ژنەکە دەگاتە تەمەنی لە سك چوونەوە Menuposal period

4-نەخۆشی شەکرە کە کۆنترۆل نەکرابێت.

5-وشك بوونەوە Dehydration



6-ئەوانەی ڕاهاتوون لەسەر ئەلکهول Alcoholism.

7-کەم یا بەد خۆراکی Malnutrition.

8-بەردی ناو کەناڵی لیك Sialolithirsis.

9-هەوی رژێنی تەنیشت دەرەق پارۆتیت Parotitis.

10-نەخۆشی سارکویدۆسز Sarcoidosis.

11-نەخۆشی گوێ ڕەپە (Mups)

12-نەخۆشی (Sjogren Syndrome) کۆنیشانی سجوگرن.

13-چارەسەرکردنی رژێنەکە بەتیشك.

14-ئیفلیجی مێشك.

15-کەم کارکردنی رژێنی دەرەق (سایرۆید) Hypothyroidism.

16-هەندێك دەرمان وەك دژە هەستیاری، ئەتروپین و ئیفیدرین.

17-تێك چوونی دەرمانی بەرپرس لەکاری گلاندەکە.

18-نەخۆشی ڤایرۆسی سییەکان.

19-کەمی ڤیتامین (B complex) بەتایبەتی Nicotinic acid.

20-هۆکاری فسیۆلۆژی وەك ترس، دڵە ڕاوکێی زۆر.

ئەنجامی دەم وشکی:

ئەنجامی بێ شوماری دەم وشکی بەردەوام بریتیە لە:

-هەستی سوتاندنەوەی زمان، پێست هەڵدان و وشک بوونی لغاوەی دەم، زۆربوونی رێژەی ددان کلۆربوون.

-نەخۆشی پوك، ئازاری جۆراوجۆرو سۆی ناو دەم، کاتێك دەم وشکی پەیدادەبێت شانەکانی پوپۆشی ناو دەم پتر لەبار دەبن بۆ هەوکردن، چونکە لیك چالاکی تفتی هەیە (واتە ترشی ناو دەم کەم دەکاتەوە)، نەخۆشی پوك و ددان کلۆربوون لە گەشە کردندان لە کاتی دەم وشك بووندا، یان هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ دەم و وشك بوون.

-بۆنی ناخۆشی ناو دەم (Halitosis) (Bad Breath) کەمێك جار شان بەشانی دەم وشك بوون رەچاو دەکرێت، بەهۆی نەمانی دژە بەکتریاو نەمانی چالاکی پاراستنی لیك لەزاردا.

-هەستی تام کردن دەگۆڕێت یان کەم دەبێتەوە.

-هەروەها پارو قوتدان لەوانەیە زۆر گرانتر بێت.

-هەروەها تاقمی ددان لە دەمدا لەوانەیە باش دانەنیشێت (شل بێت)، چونکە لیك هۆکارە بۆ نوساندنی تاقم بە روپۆشی پوکی ددانەوەو نەجوڵاندنی تاقمەکە لە زاردا، هەروەها جگە لەوەی کە تاقمەکە جوان دانانیشێت و نا بەروپۆشی دەمەوە وەك هۆکارێکی راستەوخۆ کە دەم وشکی دروستی دەکات، دەبێتە هۆی روشاندن و ئازاردانی پوکەکە وەك هۆکارێکی ناراستەوخۆ.

گیرانی رێرەوی (کەناڵی)لیکە رژێنەکان

ئەمەش هۆکارە بۆ کەم رژاندنی لیك بۆ ناو دەم و بوونە هۆی دەم وشکبوون.

هۆکارەکانی ئەمەش بریتیە لە:

1-کلس یان بەرد دروست بوون Calculus Deposits.

2-دروست بوونی تەنی ئەندامی (ئۆرگانی) Organic Massess

3-خەست بوونەوەی مادەی (mucous) لەناو کەناڵی لیکەرژێندا بۆ رژێنە گەورەکان بەهۆی داخستنی ئەم رێرەوە بەهۆی فشار خشتنە سەریان لە دەوروبەریانەوە بەهۆی هەر نەخۆشیەك یان هەڵئاوسانی شانەکانی دراوسێیانەوە.

بەرد یان کلس درووست بوون لە کەناڵی لیك دا

هۆکارەکانی:

1-سۆکردن Inflamotion

2-هۆکاری جێگەیی local irritation

3-دەرمان کە لیك رژاندن کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی مەنگی لیك و مانەوەی بێ جووڵە- گیران یا داخستنی کەناڵی



لیك پێکهاتەی بەردی ناولیك: لە هایدرۆکس ئەپەتایت و ئۆکتا کالسیۆم فۆسفەیت پێك دێت (Hydroxy apatite, octa calcium phosphate)

بەردی لیك Sialolith

هۆکاری جێگەیی یە بۆ دەم وشکی دروست دەبێت بەهۆی کۆمەڵبوونی خوێنی کالسیۆم بە دەوری بەشێکی چەقی کەپێی دەڵێن (Central Nidus)پێك هاتووە لە چەند بەشێکی مردوی شانەکان، بەکتریا، هەندێك تەنی دەرەکی و 80٪ی توشی رژێنی ژێر شەویلگەی خوارەوە دەبێت. و بەردەکە پێك هاتووە لەم رێژەو مادانەی خوارەوە پێك هاتووە لە:

75٪ فۆسفەیتی کالسیۆم

12٪ ستریتی کالسیۆم

5٪خوێی تواوە

5٪ مادەی ئۆرگانی

3٪ ئاو

ئەوەی شایەنی باسە، گلاندی ژێر شەویلگەی خوارەوە پتر لەبارترە بۆ دروست بوونی بەردی ناو لیك لە وانی دی هۆکارەکانی دەگەڕێتەوە بۆ:

1-رێرەوەکەی دورو درێژە.

2-رژاندنی لیك دژی هێزی تاودانی زەوییە (واتە لە خوارەوە بۆ سەرەوەیە)

3-لیکەکەی خەست ترە.

4-مادەی کانزایی رێژەکەی بەرزە.



نه‌خۆش هه‌ست به‌چی ده‌کات؟

-ئازارو ئاوسان لـه شـوێن و ده‌وروبـه‌ری گلانده‌کـه تایبه‌تی پێش خـواردن وه‌رگرتـن، بـه‌هۆی کۆمه‌ڵ بوونـی یکه‌وه.

مانه‌وه‌ی لیك به‌ وه‌ستاویی ده‌بێته‌ هۆی سوو هه‌وكردن و ت بوونه‌وه‌ی رژێنه‌که‌و بچوك بوونه‌وه‌ی

چۆن ده‌ست نیشان ده‌کرێت؟

1-تیشك ی ئه‌و ناوچه‌یه X-ray

2-وێنه‌ی رژێنه‌که Sialograply

3-به‌پشکنینی ناو ده‌م گه‌ڵ جار که‌ناڵی لیکی ژێر زمان یه‌نجه هه‌ست به بەرده‌که‌ ده‌کرێت وه‌ك پارچه‌یه‌کی بچوك به‌ قه‌باره‌ی زه‌نگیانه‌یه‌ك یان گه‌وره‌تر به‌ قه‌باره‌ی ده‌نکه‌ نیسك یشکێك یان گه‌وره‌تر. و سور بوونه‌وه‌ ئه‌و ناوچه‌یـه جـوان خشکرایه.

چارەسه‌رکردنی:

1-بـه‌ردی بچـوك بـه جولاندنـی لـه‌ناو که‌ناڵه‌کـه‌داو پـاڵ پێوه‌نانی تادێته ده‌ره‌وه.

2-به‌ردی گه‌وره‌تر- به‌نه‌شته‌رگه‌رییه‌کی بچوك.

3-ئه‌گه‌ر سۆ هه‌بوو- دژه ژیانی ده‌درێت.

چاره‌سه‌رکردنی ده‌م وشك بوون به‌گشتی:

1-ده‌ستنیشانکردن و دۆزینه‌وه‌ی هۆکاره‌که‌ی ولابردنی یانه‌هێشـتنی هۆکاره‌کـه تاکـه‌ چاره‌سـه‌ری درێژخایـه‌ن و کاریگه‌ره.

2-چاره‌سـه‌ری کـاتی ده‌م وشـکی ده‌توانرێـت به‌ده‌ست بـهێنرێت بـه بـه‌کارهێنانی ده‌م ته‌ڕکـه‌ر (یـان شـێدارکه‌ر) moisturizers وه‌ك:

Xerolube و Oralubue که‌ جێگه‌ی لیك ده‌گرنه‌وه‌ که‌ پێی ده‌وترێت. جێگری لیکی ده‌ست کرد Artificial Saliva Substitufes وه‌ك: Methyl Cellulose

3-به‌کارهێنانی هه‌ویری ددان جۆری (Biolene Brand tooth paste)

یـان تیشـك کـه شـه‌کری تێـدا نـه‌بێت chewing Sugerless gum

4-لـه ده‌م وه‌ردانی جۆراو جۆرو بـه بـه‌رده‌وامی و ئـاوی ئاسایی به‌ به‌رده‌وامی بۆ هامان مه‌به‌ست به‌ سووده.

5-فلۆرایـد بـه‌کارهێنان بـۆ ددانـه‌کان و به‌غه‌رغـه‌ره‌ش به‌سـووده بـۆ کـه‌م کردنـه‌وه‌ی ڕوودانـی ددان کلۆربـوون به‌کارهێنانی هـه‌ندێك ده‌رمان وه‌ك هـانده‌رێك بۆ لیك ڕژانـدن وه‌ك:

Pylocavpine hydvochlonde

یـان Nitrate Pylocavpine یـان پێـش کـاتی نان خواردن.

سه‌رچاوه‌کان:

1-Quarterly News letter
Summer 2001
Post gvaduate clinic / Algonquin colllege
2-Essontial of Oral Mediccne
9 Pramod JohnR. 1998.
3-Davidson's Medicine (principles - Practice)18th. cd 1999.

بەکارهێنانی مۆبایل لە ئۆتۆمبیلدا توانای بینینی شۆفێر لاواز دەکات



ئەنجامە سەرەتاییەکانی تۆژینەوەیەکی نوێ کە زانکۆی (ڕۆد ئیلاند) بە ئەنجامی گەیاند دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی مۆبایل لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیلدا توانای بینینی شۆفێرەکان لاواز دەکات.

زانا ئەندازەییە پیشەسازییەکانو دەروونناسەکانی زانکۆکە دوای شیکردنەوەی جووڵەکانی چاوی ژمارەیەك شۆفێر تێبینیان کرد بە ئەنجامدانی کارە هەستیەکانی وەك یادکردنەوەی لیستی پێداویستی یان ژمێرباری یاخود بەکارهێنانی مۆبایل ئاستەکانی سەرنجدانو وریایی شۆفێر کەمدەکەنەوە، هەروەها لاواز بوونی توانای بینینیان بەهۆی مۆبایلەوە پاش کۆتایی هاتنی گفتوگۆکانیشیان هەر بەردەوام دەبێت، لە ئەنجامی لێکدانەوەو بیرکردنەوەیان لە گفتوگۆکانیان.

بەڕای زاناکان ئەو مشتومڕەی دەربارەی سەلامەتی مۆبایل دەکرێت لە هەڵگرتنو هەڵنەگرتنی کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبیل دا هێندە گرنگ نییە، چونکە هەڵگرتنی موبایل هیچ مەترسییەك ناخوڵقێنێت، بەڵام بیرکردنەوەو خەریککردنی مێشك بە گفتوگۆکانەوە مەترسی ڕوودانی کارەساتەکان زیاد دەکات.

تۆژەرەوەکان پێشنیار دەکەن لەبری ئەوەی ڕێگە لە بەرکارهێنانی مۆبایل لە ئۆتۆمبیلدا بگیرێت، پێویستە سەلامەتیو دڵنیابوون لە بەکارهێنانی مۆبایلدا بکەوێتەوە سەر دروستکردنی ئەو نارچانەی لە گەیاندن خاڵین لە ڕێگە خێراکاندا و ئەو ناوچانەی پێویستیان بە پلە بەرزەکانی وریاییو ئاگادار بوونەوە هەیە، بەتایبەتی کاتی خراپی کەشوهەوا و لە قەرەباڵغی فولکەکان و لەو شەقامانەی ڤیرتاویان خراپە کە ئەگەری داخوران و کارەسات زیاتر دەکەن.

تۆژینەوەکە دەریخستوە سەرقاڵ بوونی شۆفێر بەهەندێك کارەوە وەك گەڕان بەدوای ئێزگەیەکداو.. هتد زیاتر پێویستی بە وریایی دەبێت، هەروەها لە کاتی بەکارهێنانی مۆبایلد بەهەمان شێوە. بەڕای تۆژەرەوەکان زۆربەی شۆفێرەکا لەکاتی ئەنجامدانی کارە لاوەکیەکاندا ناتوانن لە (1.6 چرکە زیاتر چاو لەسەر ڕێگەکەیان دووربخەنەوە، مەگەر بە دەگمە دەنا ئەگەر شۆفێر لەم کاتە زیاتر چاوی لەسەر ڕێگا لابدات ئەوا بێگومان دەبێتە هۆی ڕوودانی کارەسات.

تەها nternet

فرە توکی

Hirsutism

دکتۆرە دڵسۆز جەلال

لەندەن

[illegible] لە توکی زیادە چییە؟

-[illegible] توکی زۆرە لە هەندێك شوێنی لەشی ژندا [illegible] نائاسایی، بەزۆری جۆری توکە کە، ڕەشێکی [illegible] لە توکە کاڵەباریکەکەی خۆت جیاوازە، بەزۆری [illegible] چەناگەو ڕو و و پشتو ڕاندا پەیدا دەبێت.

[illegible] دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەم توکە؟

[illegible] سەرت سوڕبمێنێت ئەگەر پێت بڵێم کە لە خوێنی [illegible] هۆرمۆنی پیاو (ئەندروجین) هەیە، چونکە ئەم [illegible] بەشانی هۆرمۆنەکانی ئیستروجین و [illegible] کە هۆرمۆنی ئاسایی ژنن، هەیە و زۆربەکەمی [illegible]

[illegible] هۆرمۆنێکی نێرینەییە دەبێت بەهۆی زیاد [illegible] نەش، ئەگەر جەستەت ئەم هۆرمۆنە زیاتر [illegible] و توکی لەشت زۆر بۆ ئەم هۆرمۆنە [illegible] ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوون و گەشەکردنی [illegible] توکانە لەسەر ڕوو و لەش، سەرەڕای ئەوەش، [illegible] نیش دەبنە هۆی زیادکردنی ئەم توکانە، [illegible] دەتوانێت ئەمەت بۆ ڕونبکاتەوە.

***ئایا چەند ژن توکیان زیاد دەبێت؟**

-لە بەریتانیا لە تەمەنی 18-38 ساڵیدا، لە 100ژن 10 یان بەم جۆرەن، بەکەمی یا بەزۆری.

***ئایا توکی زیادە پەیوەندی بە نەتەوەوە هەیە؟**

-بەڵێ توکی زیادە لە نەتەوەیەکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، هەندێك نەتەوە بە سروشتی توکیان زۆرە، و هەشیانە کەمترە، هەروەها ئەم بەپێی کۆمەڵ و ولاتیش دەگۆڕێت.

***ئایا توکی زیادە بەچارەسەری جوانکاری لادەبرێت؟**

-بەڵێ چارەسەری جوانکاری زۆر سودی هەیە، و ڕێگاکانیش زۆرن وەك: ڕاکێشان بە مووکێش، لابردن بە نۆکسجین، لابردن بە کرێم هەروەها کارەبا بۆ ڕاکێشانی ڕەگی توکەکە، و لابردن بە شیلەو یا بە تاشین.

***ئایا ڕیش تاشین لەژندا مەترسی هەیە؟**

-ڕیش تاشین چارەسەرێکی کاتیە، چونکە لەماوەی یەك دوو ڕۆژدا توکەکە سەر لەنوێ دەردەکەوێتەوە، بەلام ئەوە ڕاست نیە کە گوایە ڕیش تاشین دەبێتە هۆی ئەستورکردن یا ڕەق کردنی توکەکە.

-ئایا ئەگەر ڕیش بتاشیت توکەکە خێراتر دێتەوە؟

-ئەمەش ڕاست نیە، بەلام بەتاشین سەری توکەکە دێتەوە دەرەوە زۆر تیژە، ئەمەش وا لە ژنەکە دەکات کە هەست بکات خێراتر دێتەوە.

*ئایا راستە کە توک لە هاویندا خێراتر درێژ دەبێتەوە؟

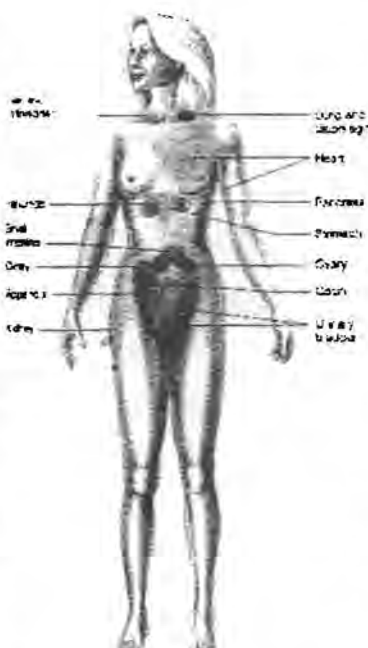
-ئەمە راست نیە کە بڵێین توک لە هاویندا خێراتر دێتە دەرەوە، وەکو لە زستان، بەڵام لە هاویندا ئافرەت بەزۆری جلی کەم لەبەردەکات وتوکەکان زیاتر دەبینرێن.

*ئایا کرێم بۆ لابردنی توک بۆ دەموچاویش بەکاردەهێنرێت؟

-هەندێك لەو کرێمانە بۆ دەموچاویش بەکاردەهێنرێن، ئەم کرێمانە دەبنە هۆی تواندنەوەی توکەکان لەژێرپێستدا بەهۆی هەندێك کارلێکی کیمیاوییەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە درەنگتر بێنەوە یا دەربکەونەوە ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ تاشین یا بە ئۆکسجین لابردن، یا بەشێلە تەنانەت بەموکێش و کارەباش.

*ئایا لابردن بەئۆکسجین هیچ سودێکی هەیە؟

-لابردن بە ئۆکسجین رێگایەکی هەرزان و ئاسانە، ئەم دەرمانە بۆ ماوەی 10 خولەك لە سەر ئەو جێگایانە دادەنرێت کە توکیان پێوەیە بەهۆی کەوچکێکی تایبەتیەوە، لەپاشدا پاك دەشۆرێن دەشتوانرێت ئەمە بۆ دەموچاویش بەکاربهێنرێت. بەڵام ئاگاداربە هەندێك لەم دەرمانانە دەبنە هۆی هەستداریەتی لەسەرپێستی هەندێك ژن.



*ئایا رێگای نوێ بۆ لابردنی توکی زیادە چیە؟

-ئێستا کارەبا بە رێگایەکی نوێ بەکاردێت کە توکەکەی لابرد، ئیتر هەرگیز نارویێتەوە، ئەمەش بریتیە لە بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر کەمی کارەبا بۆ لەناوبردنی رەگی موەکە، ئەم رێگایە کەمێك ئازاری هەیە، ماوەیەکی زۆریشی دەوێت، بەزۆری بۆ دەموچاو بەکاردێت، بڕی کارەبای بەکارهاتو بەندە بە بڕی توکەکانەوە، چارەسەرەکەش لەیەك ساڵەوە بۆ دە ساڵ دەخایەنێت. و پارەیەکی زۆریشی تێدەچێت.

*ئایا ئەم توك زۆرییە بەرێگای پزیشکی چۆن چارەسەرە دەکرێت؟

-زۆر لەو رێگا جوانکارییانەی بەکاردەهێنرێن بۆ کاتێکی کورتن، لەبەر ئەوە لەو ئافرەتانەی توکیان زۆرە پێوستیان بە بەکارهێنانی دەرمانیشە. چارەسەری ئەم توکانە بەرێگای پزیشکی بە زۆری بە بەکارهێنانی حەپی قەدەغەی سکپڕییەوە دەکرێت چونکە ئەو حەپانە ئەو هۆرمۆنەیان تێدایە واتە (ئیستڕۆجین و پرۆجستڕۆن) کە دەبنە هۆی کەمکردنەوەی توکەکە، چونکە هۆرمۆنی نێر لە خوێنی ئافرەتەکەدایەو ئەو ئەو توکانە دروست دەکات.

هەندێك حەپی قەدەغەی سکپڕی، هەندێك مادەی تێدایە دژی (ئەندرۆجین)ە واتە هۆرمۆنی پیاو. یا دەتوانرێت هەندێك دەرمان وەربگیرێت کە راستەوخۆ دژی ئەندرۆجین بن، واتە ئەنتی ئەندروجین، بەزۆریش ئەوانە بریتین لە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن کە دەبێت بەهۆی رێگا گرتن لە کارکردنی ئەندروجین لە لەشدا ئەو دەرمانی ئەنتی ئەندروجینانە لەرێگای وەرگرەکانەوە دەچنە ناو رەگی موکانەوە، و رێگا لە ئەندروجین دەگرن و نایەڵن بێتە ژورەوە، وەك چۆن قفڵێك کلیلێکی تێدابێت رێگا نادات کلیلێکی دیکە بچێتە ناو قفڵەکەوە ئاوەهایە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەندروجینەکەی لەش نەتوانێت کار بکاتە سەر رەگی موەکەو گەشەی پێ بکات و بەهێزی بکات.

سەرەرای ئەوەی ئەم ئەنتی ئەندروجینە چالاکی دروستبونی ئەندروجین لەبنەرەتەوە لە لەشدا کەم دەکاتەوە، ژن دەتوانێت دەرمانێك بەکاربهێنێت کەپێی دەڵێن گلوکۆ کورتیکوید، ئەم دەرمانە بەخێرایی چارەسەری توکی زیاد دەکات و زوو دەست دەکات بە کەم کردنەوەیان بەهۆی کارکردن لە ئەدرینالە رژێندا ونایەڵێت ئەم رژێنە هۆرمۆنی ئەندرۆجین دروست بکات (ئەدرینالە رژێن لەسەر گورچیلەکانن و زۆربەی جار پێیان دەوترێت سەرەگورچیلە رژێن).

*کەی هەست بەچاکبوون دەکەم پاش بەکارهێنانی دەرمان؟

-بەلایەنی کەمەوە 3 مانگت دەوێت تا هەست بە کەم بوون یا نەمانی توکەکان بکەیت و رەنگە هەندێك جار زیاتریشت بووێت.

*ئایا دەتوانم دەرمان و رێگاکانی جوانکاری بۆ لابردنی توکەکە بەیەکەوە بەکاربهێنم؟

-بەڵێ زۆرجار پێویست دەکات کە رێگاکانی لابردنی توکەکە بە بەردەوامی بەکاربهێنیت لەو ماوەیەدا کە چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت حەپەکە کاری خۆی بکات. تۆ دەتوانیت خۆت کاری جوانکاری بکەیت لەوکاتانەدا. تا حەپەکان دەست بەکاری خۆیان دەکەن.

سەرچاوە:

The problem of unwanted hair
(Hirsutism)
London

هاوسەرێتی

تەنها پەیوەندییەکی سێکسی نیە

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

ژن هێنان یا شوکردن گەورەترین ڕووداوی کۆمەڵایەتیە ـزـنی تاکدا. هەمیشە چ پیاو چ ژن ئاواتی ئەوەیە کە ـەیـەشێکی ژیانی هەبێت‌و هەردوو پێکەوە هەوڵی ـڕستکردنی خێزان‌و کۆمەڵ بدەن.

ـەگەڵ ئەوەی باوەڕێکی زۆرمان بە ڕۆڵی سێکسی هەیە لە ـژـی هاوسەرێتی بەختیاردا، بەڵام هەمیشە جەخت لەسەر ـەوە ـدەکەینەوە کە هاوسەرێتی بەتەنها پەیوەندییەکی ـسێکسی نیە، بەڵکو هۆکارە سۆزی و کۆمەڵایەتی‌و ـدەـشەرـیستیەکان ڕۆڵێکی گەورە لە ژیانی ـهـا ـهـاوسەری بەختیاردا دەبینن.

ـهـەروەها هۆکارە کەسیەکانی وەك ـڕەـت‌و خوو و ئاستی ئابوری‌و فێربوونی ـژـن‌ـمێردەکە ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە بۆ ـدـرـحـستندنی ئەو هۆکارانە بەپێی ـبـەـڕـۆخی ژیانیان‌و ئەمانە هەموو ـپـێـکـەوە کاریگەرن لەسەر بەردەوامی ئەو ـژـیـانـە هاوسەرییە بەختیارە.

ـبـە مانایەکی دی هاوسەرێتی لە کرۆکی‌دا بریتیە لە پەیوەندی ژن‌و مێردایەتی‌و لەنێوان دوو جەستەدا لەسەر بنچینەی هاوکاری‌و خۆشەویستی‌و یەکتری ویستن.

*ڕاستیە زانستیەکان:

پێنج ڕاستی زانستی دەربارەی سێکس هەیە کە پێویستە ژن‌و پیاو پێش هاوسەربوون بیزانن:

1-ئامانجی سێکس لەنێوان ژن‌و پیاودا جیاوازە، پیاو لە ئەوپەڕی چالاکی سێکسی دایە، و کۆتایی جووت بوون بە ڕژاندنی تۆواو دێتەوە، بەڵام جووت بوونی سێکسی لای ژن لەوانەیە سەرەتایەك بێت بۆ گۆڕانکاری قوڵ لە ژنەکەدا، لەوانەش سکپڕبوون و منداڵبوون، واتە سێکس لای ژن بەپێی سروشتی خۆی هۆکارێکە بۆ ئامانجێکی گەورەتر.

2-هەروەها ئارەزووی سێکسی لەپیاودا جیاوازی هەیە وەك لەژندا، واتە بەهۆی ئەو گۆڕانە بەردەوامانەی هۆرمۆنەکان لە سوڕی مانگانەی ژندا دروستی دەکەن، ئارەزوی ژن لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی جیاوازە، واتە

بەر هەڵچوون و داچوون دەکەوێت، واتە هەندێك جار ئارەزووی سێکسی لای ژن دەگاتە لوتکە و ڕەنگە ئەم ئارەزووەش چەند ڕۆژێك بخایەنێت، کەچی هەندێك جار هەستی سستی و ئارامییەکی زۆر دای دەگرێت کە بەهیچ شێوەیەك حەزی لێ ناکات لەوکاتانەدا، بەپێچەوانەی پیاوەوە کە کات و ساتی بۆنیەو بەر هەڵچوون و داچون ناکەوێت.

3-هروژاندنی سێکسیش لەنێوان ژن و پیاودا جیاوازە، پیاو زۆر زوو دەهروژێت بەسێکس و دەتوانێت پاش چەند ساتێکی زۆرکەم کاری سێسکی بکات بێ ئەوەی لەوەوپێش هیچ ئامادە باشییەکی بۆ کردبێت، بەڵام ژن پێویستی بەوە هەیە مێشکی پێش کارە سێکسیەکە بهروژێت، ئەگەر هروژاندنەکە لەپیاودا لە ئەندامەکانی زاوزێیدا کۆببێتەوە، ئەوا لەژندا پێویستی بە هروژاندنی جەستەیی هەیە پێش دەستکردن بە کارە سێکسیەکە ڕاستەوخۆ.



4-کاتی گەیشتن بە لوتکەی حەز لەپیاودا هەر لەسەرەتای هروژاندنەکەیەوە دەست پێ دەکات، بەڵام لەژندا کاتێکی درێژتری دەوێت، چونکە لەژندا پەیوەندیە سێکسیەکە لە ساتی بەیەکگەیشتنی هەردوو جەستەکە دەست پێ دەکات، بەڵام لەپیاودا لە ساتی خستنە ناوەوە دەست پێ دەکات.

5-ئاشکراشە هەموو کەسێك تارادەیەك لە کەسێکی دی جیاوازە، بێ گومان لەمەشدا هێزو توانای سێکسی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، دەرکەوتوە لەگەڵ بوونی ئەم جیاوازییەش دا، لە پیاودا جیاوازییەکە زۆر کەم و سنورداره ئەگەر بەراورد کرا لەگەڵ حەزو ئارەزوی ژندا، چونکە دەرکەوتوە جیاوازیەکانی ئارەزوی سێکسی لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دی زۆر جیاوازن، و حاڵەتی زۆر هەیە کە ژن تیایدا ئارەزووی سێکسیان لە ئەوپەڕی دایە. لەکاتێکدا ژنی واش زۆرن کە بەهیچ جۆرێك ئارەزوی سێکسیان نیە، واتە ئێمە هەمیشە لەبەردەم دوو شێوەداین: ئارەزوییەکی سێکسی گرگرتو، ساردییەکی سێکسی تەواو، ئەمانەش کەمن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ژنان لەبارە سروشتیەکەیاندا مام ناوەندن لەم ئارەزووەدا.

نەگونجاندنی سێکسی نێوان ژن و پیاو:

دەبێت دان بەوەدا بنێن سێکس لە پێناوی سێکس دا لەلای پیاو هەیە، لەکاتێکدا ئەمە زۆر دەگمەنە لای ژن، ڕێگای گەیشتن بۆ هەستەکانی سێکسی ژن دەبێت لە ڕێگای دڵیەوە بێت، و هۆکاری سەرنەکەوتنی زۆربەی هاوسەریەتیەکان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە پیاو هونەری هاوسەرێتی بەمانایەکی دی خۆشەویستی ژنەکەی نازانێت، چونکە ژنەکەی پێویستی بەبیستنی وشەی پیاهەڵدان و حەزلێ کردن جوانی هەیە، تەنانەت ئەگەر بشزانێت ئەو وشانە دروستکراون. و بەرەچاوکردنی جیاوازیە سێکسیەکانی ژن و پیاو کە لە وە پێش باسمانکردن دەتوانن هەندێك لەو هۆکارانە دەربخەین کە دەبنە هۆی نەگونجاندنی سێکسی نێوانیان:

1-خۆپەرستی مێرد:

بەمانای پشت گوێ ختنی پیاو بۆ ئارەزوەکانی ژنەکە لە کاتی جووتبوون و ڕەچاوکردنی کات و ڕێز بۆ دانەنانی. چونکە پەیوەندی سێکسی هاوبەشیەتیەکی تەواوە لەنێوان ژن و پیاودا، و هەردوکیشیان وەك یەك ڕۆڵی نیجابی تیادا دەبینن، واتە نابێت ڕۆڵی ژن بەنەرێ سەیربکەین، چونکە ئەوە هەستی ڕێز بۆ دانانەنانی تیادا دروست دەکات، و ئەو هەستەی لا بنیات دەنێت کە مێردەکەی کەسێکی خۆپەرستەو هەر خۆی دەیەوێت و هەول بۆ جێبەجێ کردنی ئارەزوەکانی خۆی دەدات، بێ گوێدانە ئارەزوەکانی ئەو.

ئەوەش ئاشکرایە کە ژن هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا ئامادە نیە پیاو قبوڵ بکات. بەداخەوە ئەم ڕاستیە زۆر لە پیاوان نایزانن. بۆیە ئەگەر لەو کاتانەدا ڕازی بوو، ئەوا هەر بۆ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی پیاوەکەیەتی، و کارەکە دەبێتە کارێکی ساردی میکانیکی بێ گیان.

2-پەلە پەلکردن لەکاری سێکسی ڕاستەوخۆدا.

واتە پشت گوێ خستنی ئامادەکاری زەینی بۆ پەیوەندی سێکسی لەژندا، و ئەم کارەش زۆرجار بە ((زوو ڕژاندن) ناو دەبرێت، واتە پیاوەکە زوو دەگاتە لوتکەی چێژ، بەڵام ژنەکە هێشتا لە سەرەتایدایە، ئەم جۆرە خێراکردن و پەلەپەلیە زۆربەی کات دەبێتە هۆی کپکردن وخامۆشکردنی ئارەزووی سێکسی ژن.

3-زوو ڕژاندن:

زۆربەی حاڵەتەکانی زوو ڕژاندنی زوو ڕژاندن، دەتوانرێت بەهۆی ڕەچاوکردنی ڕەفتارێکی سروشتیەوە چارەسەر بکرێت، بە پەلەنەکردن، قسەی خۆشکردن و یاری و ئامادەکاری لەوەپێش، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار خێرایی ڕژاندنەکە ئەوەندە زۆرە کە هیچ ئامادەکارییەك بۆ ژنەکە سودی نیە و لە هۆکانیشی ئەمانەن:

ا-شڵەژانی دەماری لە پیاوەکەدا توانای کۆنترۆڵکردنی خۆی نابێت لە کرداری ڕژاندنەکەدا.

ب-ترس لە ڕوودانی سکپڕی، یا ترس لەوەی سەرنەکەوێت لە کارەسێکسیەکەدا واتە دەتوانێت ئەنجامی بدات.

ج-کەمی ڕەپبوون.

د-پشت گوێی خستنی ئارەزووی ژنەکەی و هەڵنەبژاردنی کاتێکی گونجاو بۆ کارە سێکسیەکە.

4-سێکس ساردی لەژندا:

بەتاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتوە کە زۆربەی حاڵەتەکانی سێکس ساردی لە ژندا، هۆکەی پیاوە، مەبەستمان لەوەیە کە پیاو نازانێت ڕەفتارێکی سێکسی گونجاو بەرامبەر ژنەکەی ڕەچاو بکات و ئارەزوەکانی دەخاتە پشت گوێ، و بایەخ بەچێژی پەیوەندیە سێکسیەکە نادات، و وی دادەنێت کە ژن ڕۆڵێکی نەرێی لەکاری سێکسی دا هەیە.



بەردەوام بوون لەسەر ئەم ڕەفتارە دەبێتە هۆی ئەوەی ژنەکە ڕقی لە کاری سێکسی بێتەوە، چونکە دەبێتە هۆی هەست ڕێندارکردنی بەهۆی پشت گوێ خستنی مێردەکەی بۆی و خۆپەرستیەکەی تاوای لێ دێت کارە سێکسیەکە بۆی دەبێتە کاری ئازار دان و ئەگەر قبوڵیشی بکات زۆر بە زەحمەت و تەنها بۆ ڕازی کردن مێردەکەیەتی و ڕۆژێک لە ڕۆژانیش دەگاتە ئەو ئاستەی دەربپەڕێنێت کە قێزی لەو کارە دێتەوە.

5-ئازار لە ژندا:

لەوانەیە هۆی ئازارەکە سێکس ساردی بێت لەوانەشە هۆی نەخۆشیەک لە ئەندامەکانی زاوزێی ژنەکەدابێت، لەم حاڵەتەدا پێویستە پزیشک بیبینێت، چونکە بەردەوام بون لەکاری سێکسیدا بەبونی ئازار گومانی تێدانیە دەبێتە هۆی سێکس ساردی.

6-ترس لە سکپڕبوون:

زۆربوونی هۆکارەکانی قەدەغەی سکپڕی تارادەیەک ئەم ترسەی کەم کردۆتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە هەندێک جار ببەنەبەر ڕێکخستنی کاتی کرداری سێکسیەکە و بۆ کاتێک کە ژنەکە یا پیاوەکە حەزی لێ نەکەن، لەبەر دواکەوتنەوەی ئارەزوو لێ نەکردنی، یا ڕەپنەبوونی تەواوی جوت لە مێردەکەداو ناتوانێ کاری سێکسی بەڕێگای سروشتی و گونجاو، هەروەها پەنابردنی مێرد بۆ دەرکێشانەوە لەکاتی جوتبوونەکەدا پێش تەواکردن و ڕشتن لە دەرەوەی زێ. کە پاش ماوەیەک ئەمە دەبێتە هۆی شڵەژاندنی دەماری لە ژنەکەدا.

لە کۆتاییدا پێویستە ئەوە بزانین کە هاوسەرێتی بەختیار بە ڕێگای ڕێکەوت پەیدا نابێت بەڵکو لەسەر بناغەی هاوکاری و سۆز و لە یەکتری گەیشتنی داخوازیە سۆزی و هەستیی و سێکسیەکانی یەک بۆ یەکتری دەبێت.

ئاگاداری

نەخۆشیەکانی سەگ بن

زانایەکی بەریتانی زۆربوونی حاڵەتە سەر سوڕماوییەکانی تووش بوون بە ژەهراوی بوونی خۆراکی لای خاوەن سەگەکانی بەستنەوە بە جۆرێک میکرۆبەوە کە لە سەگەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مرۆڤ، هیو بنجتون، پروفیسۆری مایکرۆبایۆلۆژی لە زانکۆی ئەبردین لە سکۆتلەندە و ڕاوێژکاری حکومەتی بەریتانی لە کاروبارەکانی خواردندا ووتی::

نیوەی ژمارەی ئەو سەگانەی لە بەریتانیادان کە ژمارەیان دەگاتە 6 ملیۆن سەگ، بەکتریایەکی زۆر زیان بەخشیان هەڵگرتوە پێی دەوترێت کامبیلو باکتر و بەکتریایەکە دەبێتە هۆی برین و هەوکردنی گەدە.

ئەو کەسانەی تووشی ئەم بەکتریایە دەبن، ئازاری زۆر لەناو گەدەو ڕیخۆڵەیاندا پەیدا دەبێت و زۆر جار توشی ئیفلیجیش دەبن لەهەندێک باری دەگمەندا لە دەستو پێوە دەست پێ دەکات و ئەوسا بەرەو مل دەکشێت. تا ئێستا زاناکان هۆیەکی تەواویان نەدۆزیوەتەوە بۆ زیادبوونی ژمارەی توشبوانی نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆڵەی ئەم دواییە لە بەریتانیا کە زۆر زیاترە لە حاڵەتەکانی تووشبون بە سالمونیلاو لیستریا، و زاناکان وای بۆ دەچن کە میکرۆبەکان لەناو باڵندەدان. هەفتانەی (سەندانی تایمز)ی بەریتانی ڕایگەیاند کە بنتجتون لەم مانگانەی دا دێ بەرئەنجامی توێژینەوەکانی دەخاتە بەردەم ئەنجومەنی لۆردەکانی بەریتانیا. زاناکە لەو بڕوایەدایە کە سەگ توشی ئەم بەکتریایە لەو ژینگەیەوە دەبێت کە تیایدا دەژی و هەر خۆشی بۆ مرۆڤی دەگوێزێتەوە لە کاتی یاری پێ کردنیدا.

هەندێک زانا لەو بڕوایەدان کە ژمارەی توشبوان بەم بەکتریایە زۆر لەوە زیاترە کە تۆمارکراوەو گەیشتوتە 56 هەزار توشبوو لە ئینگلتەرەو وێلزدا.

زەردەشت
Internet

پاك و خاوێنی زیاد لە پێویست زیان بە تەندروستی منداڵ دەگەیەنێت:

بەیان محەمەد
مامۆستا

بیروڕای نوێ دەڵێت ئەگەر منداڵ تووشی کەمێك لەپیسی ببێت لەوانەیە سودمەند بێت بۆی ئەگینا منداڵ توشی نەخۆشی ئەکزیماو تەنگە نەفەسی دەبێت.

لەندەن: توێژینەوەیەك دەری خستووە کە لە ڕادە بەدەر گرنگی بدرێت بەپاك و خاوێنی منداڵ و بشۆرێت ئەوا وای لێ دەکات کە منداڵەکە ئامادەیی زیاتر بێت بۆ توش بوون بە نەخۆشی ئەکزیمای پێست و تەنگە نەفەسی و گەلێك نەخۆشی دی.

لە لێکۆڵینەوەیەك دا ئاشکرا کرا کە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان زۆرشتن و ئەگەری تووش بوون بە ئەکزیما و تەنگە نەفەسی دا هەیە. لە باشووری خۆرئاوای ئینگلتەرە کۆڵینەوە لەسەر 14 هەزار منداڵ دەری خستووە کە لەو 14 هەزار منداڵە زۆربەیان خۆیان دەشۆن یان پاکردنەوەی خۆیان زیاتر لە دوجار لەڕۆژێك دا ئەنجام دەدەن، بەڵام هەرچەندە شتنی منداڵ زیاد ببێت ئەگەری زیاتر دەبێت بۆ تووش بوون بە نەخۆشی، بەتایبەتی نەخۆشی ئەکزیمای توند، ئەم ئیشە دەستنیشانی ئەوە دەدات کە زیادە ڕۆیی لەپاك و خاوێنی منداڵ و بەهێزی کاردانەوەی ئیشە سروشتییەکەی کۆئەندامی بەرگری منداڵ و توانای لەسەر بەرهەڵستی ئەو بەکتریایەی توشی دەبێت کەم دەکاتەوە لێکۆڵەرەوەکان لە پەیمانگای تۆمارگەی نەخۆشیەکانی منداڵ دەڵێن ئەو منداڵانەی زیاتر دەشورێن، زیاتر توشی نەخۆشی ئەکزیمای توند دەبن لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری بۆ توش بوون بە تەنگە نەفەسی دووجارونیو لە منداڵانی دی زیاترە.

دکتۆرە ئەندریا شەریف لە زانکۆی بریستول دەڵێت ژمارەیەکی زۆر ڕوون کردنەوە لەسەر ئەم ئەنجامە هەیە. یەکێك لەوانە دەگەرێتەوە بۆ گریمانەی تەندروستی.

دکتۆرە وتی ئەم بیردۆزە دەڵێت تووش بوون بەکەمێك پیسی لەوانەیە سودمەند بێت.



هەروەها وتی ئەو منداڵانەی بەهیچ شێوەیەك تووشی ئەم شێوە پیس بوونە نابن لەوانەیە هۆکەی ئەوەبێت کە کاتێکی زۆر لەناو ماڵدا بەسەردەبەن.

و دکتۆرەکە وتی یەکێك لەو منداڵانەی کە لێکۆڵینەوەم لەسەر کردون لەوەوپێش هەستی بەهیچ هەست دارییەك نەکردووە. بەڵام لەوانەیە سابون ببێتە هۆی هەستداریەتی پێست کە سابون ناتوانێت حاڵەتەکانی تەنگە نەفسی بەتەنها دروست بکات، زیاتر لە 9 هەزار لەباوکان و دایکان وەڵامی ئەو پرسیارانەیان دابووەوە کەلەسەر منداڵەکانیان لێیان کاربوو کە لە 43٪ی منداڵان دەست و دەم و چاویان لەڕۆژێکدا زیاتر لە 5 جار دەشۆن و زیاتر لەدووجاریش خۆیان دەشۆن.

Internet

گیروگرفت و هیلاکی و لاوازی ئێسکی پێی مرۆڤ

Antistax

دکتۆره پرشنگ عەبدول
هۆلەندە

[illegible] پێویستی بەپشودان هەیە. 26 ئێسك، 33جومگەو [illegible] بەستێنەر، 19 ماسولکەی پێ و 111 ماسولکەی [illegible] پێویستە بۆ ئەوەی قاچمان دانێین و هەنگاوێك هەڵ [illegible] مرۆڤ نزیکەی 10.000هەنگاو لە ڕۆژێکدا دەنێت و [illegible] ژیانی 100000کیلۆمەتر دەڕوات کەواتە بەشی [illegible] قاچمان زۆر گرنگەو بەنرخە، [illegible] زۆر لە مرۆڤ ئازارو گرفتی [illegible] پێیدا هەیە، بەتایبەتی مرۆڤە [illegible] یا لە دوای 45 ساڵیەوە قاچ [illegible] هیلاکی و جار جار ئازاری [illegible] دەکات لەکاتی وەستانی زۆر، [illegible] ئەو هەنگاوانەی کە لە [illegible] هەی بووە ئێستا کەم دەبێتەوە [illegible] بەزۆر لەکۆتایی ڕۆشتنێکی [illegible] کۆتایی ڕۆژدا یا وەستانێکی زیاتر لەچەند ساتێك لەشوێنێکی چەسپاودا ڕوودەدات.

زۆر جار وات لێ دێت دەتەوێت پێڵاوەکانت دابکەنیت و فڕێیان بدەیت. هەرچەندە هەمو جارێك ناتوانیت.

بۆچی هەنگاوەکانمان ئاسان نابێت؟!

پێی مرۆڤ پێك هاتووە لە تۆڕێك مولولەی خوێن وەك ئیسفەنجێك کەپێی دەڵێن ئیسفەنجی پاژنەی پێ، کاتێك کە مرۆڤ زۆر دەڕوات ئەم ئیسفەنجە گرژ دەبێت و ئەو خوێنەی کە تیایدایە دەبێت بگەڕێتەوە بۆ پشتی پێ لەوێشەوە ئەم خوێنە دەگەڕێتەوە بۆ سەرو تر، چونکە خوێن هێنەرەکان چەند زمانەیەکیان تێدایە کە بۆ سەرەوە دەکرێنەوەو ناهێڵن جارێکی دی خوێنەکە بگەڕێتەوە بۆ خوارەوە لەکاتی ڕۆشتنا، یا بۆ چەند ساتێك بەپێوە بوەستێت ئەوا هەست بە ئازارو لاوازی ئێسکەکانی پێ دەکەیت، بەتایبەتی ئەو



مرۆڤانەی کە کولسترۆڵیان بەرزە یا پەستانی خوێنیان بەرزە، یا چەند گیروگرفتێکی قاچ پەشەیان لە منداڵیەوە لەگەڵدایە. وا دەرکەوتوە کە ئەو مرۆڤانەی کە ئەم جۆرە قاچ پەشەیەیان لەگەڵدایە 25٪ یان بەهۆی تەسک بونەوەی خوێنهێنەری قاچەوەیە کە دەبێتە هۆی ئاوسانی، ئەگەر تەسک بونەوەی ئەم خوێن هێنەرانە بەردەوام بۆ بەتایبەتی لە مرۆڤە بەتەمەندارەکاندا ئەوا مەترسی توش بونی چەند گیروگرفتی جیاجیا دەبێت، وەك توش بونی بە کەرەی قاچ یا توشی گاز گەنگری دەبن کەواتە ئەم جۆرە مرۆڤانە دەبێت گرنگی بدەن بە پاك و خاوێنی قاچیان بەتایبەتی نێوان پەنجەکان و ئەگەر توشی برین بوون بە کهولی 70٪ (چری) پاکی بکەنەوە و دەبێت پێ بەتەواوی ووشك بکرێتەوە، ئەگەر خوێن بەری پێ تەواو تەسك بووەوە، ئەوا دەبێت بە نەشتەرگەری بچوك چارەسەر بکرێت.

چارەسەر بەهۆی Antistax

ئەنتستاکس دەرمانێکی سروشتیە لە گژوگیا دەری دەهێنن و بەکاریەت بۆ ئەو مرۆڤانەی کە هەست بە هیلاکی ئێسکی پێیان دەکەن دوای وەستاندنیان بۆ ماوەیەك بە چەسپاوی، ئەم رووەکەش بەشێکی لەشەرابی سور تێدایە کە مادەی flavonoiden تێدایە یارمەتی نەرم بونەوەی خوێن بەرەکان دەدات نەرم ببنەوەو توانای کشاندنیان بەئاسانی بێت و بۆری مولولەکان بەهێز دەکات. ئەم دەرمانە یا بەشێوەی کەپسول یا بەشێوەی ملهەم دەدرێت لە پێست.

لەهەمان کاتدا جۆری ژیانی مرۆڤ دەستێکی باڵای هەیە لەم جۆرە لاوازی و هیلاکیەی ئێسکەکاندا، وەك ژیانی سەختی مرۆڤ، تەمەنی مرۆڤ، جۆری خۆراك و جگەرەکێشان. ئەگەر ئاگاداری و پەیڕەوی ئەم خاڵانەمان کرد ئەوا کەمتر هەست بەلاواز بۆ ئازاری ئێسکەکانی پێمان دەکەین.

1-ئاگات لەکێشی لەشت بێت تاقورستر بێت زیاتر باج دەدەیت.



2-تابجوڵێیت باشە بەتایبەتی ئەگەر ئیشەکەت دانیشتن بێت جوڵە یارمەتی خێرابوونی سوڕی خوێن دەدات.

3-ئاگات لە خواردنەوەی زیان بەخش بە وەك قاوە، جگەرە، مەی .

4-کاتی نوستن جێگای پێت 10 سم بەرزتربێت لەئاستی دڵت.

5-مەهێڵە پێیەکانت تیشکی خۆری گەرمیان زۆر لێ بدات تا لە شوێنی فێنکدا بێت باشترە.

6-خۆت فێرمەکە پێیەکانت بەئاوی گەرم بشۆیت.

7-جلی تەسك لەبەرمەکە دوورکەوەرەوە لە پێڵاوی تەسك و بەرز لە 5سم زیاتر بەرز نەبێت و باشتر وایە زۆر نزمیش نەبێت.

8-ئاگاداربە لەزستاندا ماوەی درێژ پێیەکانت مەخەلای گەرمیەوە یا لەکاتی نوستندا پێیەکانت زۆر گەرم دامەپۆشە.

9-هەموو شەوێك پێش نوستن بەئاوی ساردپێیەکانت بشۆ.

10-هەموو رۆژێك بۆ چەند چرکەیەك قاچەکانت بەرز کەرەوە یا بە دیوارێکدا یا بەکورسیەکدا هەڵیان زنە.

11-بیرت نەچێت بە بەردەوامی حەبی Antistax وەرگری یا بەشێوەی (مەلهەم) کەیارمەتی ساردبونەوەی پێیەکانت دەدات ئەگەر ئازارت زۆربوو.

ماسی

جەڵتەی دڵ کەم دەکاتەوە

لەندەن هەواڵنێرەکان: تازەترین لێکۆڵینەوە لە New England jornal of Medicin جەخت لەسەر ئەوە دەکات کە ماسی بەرێژەی دووجار لە هەفتەیەکدا ترسناکی تووش بوون بە جەڵتەی دڵی لەناکاو کەم دەکاتەوە بە رێژەی 80٪.

سوودی ماسی هەرکاریگەری لەسەر دڵ نیە بەڵکو کاریگەری لەسەر مێشکیشە، لە ئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەك دەرکەوتوو بونی پەیوەندی لە نێوان کەمی ئۆمیگا-3 لەگەڵ تێك چونی یادەوەری یان توشبون بە ئەلزایمەر زۆر بەهێزە کاتێك دەرنەکەوێت کە هەندێك لەو چەوریانەی کە لە ماسیدایە دەبێتە هۆی بەهێز بوونی ئامێری بەرگری هەروەها خواردنی ماسی لە دوای نەشتەرگەری یارمەتی نەخۆشەکە دەدات بۆ چاك بونەوەی بە خێراییەکی زۆر ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ ئەوکەسانەی کە ماسی ناخۆن.

Internet تەلار

بیردۆزی ڕێژەیی تایبەت

Theory of special Relativity

نەوزاد عومەر محێدین
پسپۆڕی فیزیک

چوار ڕەهەندەکە :

پێش ئەوەی دەربارەی چەمکەکانی بیردۆزی (تیۆری) ڕێژەیی بدوێین؛ پێویستە بەرکوڵێکی چوار ڕەهەندەکەی شوێن و کات بکەین! چونکە زۆرجار ئەم بیردۆزە بەبیردۆزی ڕەهەندی چوارەم ناودەبرێت، ئایا ئەم چوار ڕەهەندە چین؟ چۆن بەکاردەهێنران و ئێستا چۆن بەکاردەهێنرێن؟ ئەوەی ...جی زانای بەناوبانگ ئەنیشتاین یەکەم زانا بوو کە جەختی ...سەر ڕەهەندی چوارەم دەکرد بەپێچەوانەی زاناکانی دی کە ...ـە ڕەچاوی سێ ڕەهەندیان دەکرد.

...ەڕاستیدا چەمکە ڕەهەندییەکان شان بەشانی ...شکەوتنی ژیانی مرۆڤ هاتوونەتە کایەوەو گەشەیان ...ەوەو گۆڕانکارییان بەسەردا هاتووە. چۆن؟ لە مێژەوە ...ۆڤ بۆ دابینکردنی خۆراکی ڕۆژانەی، ئاشنای یەك ڕەهەند ...ووە، چونکە بە مەبەستی ڕاوکردنی نێچیرێك، ڕمەکەی ...ێکی ڕاست بەرەو نێچیرەکە هاویشتووە، ئەم کردارەشی ...ـت دووریدا ئەنجامداوە کە ئێستا هێمای (X)ی بۆ ...ـەنێین، پاشان مرۆڤ فێری کشتوکاڵ بووەو ناچار بووە ...ـەرێك زەوی بەکاربهێنێت کە درێژی و پانی هەبێت، ...ـش دوو دووری پێویستە (Y،X)، ئینجا بەمەبەستی ...ـو دروستکردن، بیری لە دووری سێهەم کردۆتەوە ئەویش بەرزییە (Z). هەر ئەم سێ دوورییە (X, Y, Z) بووە کە مرۆڤ تا سەرەتای سەدەی بیستەم بۆ شیکارکردن و چارەسەرکردنی هەموو کێشە ئەندازەییەکانی سەر ڕووی زەوی پێویستی پێیان هەبووە، نەك هەرئەوە، بگرە تا ئێستاش هەر بەو سێ ڕەهەندە، زۆربەی هەرە زۆری پێداویستییەکانی ژیان وەك هاتوچۆو گەشت و گوزار و چەندین کاری ژمێرکاری ڕادەپەڕێنین.

ئەنیشتاین یەکەم زانابووە، ئاماژەی بۆ ڕەهەندی چوارەم (کات) کردووەو فەرمویەتی ئەم گەردوونەی تێیدا دەژین چوار ڕەهەندی هەیە (درێژی و پانی بەرزی و کات)، تەنانەت لە هەموو توێژینەوەیەکدا حسابی بۆ کردووە، بەڵام ئێمەی مرۆڤ دەتوانین یەك ڕەهەندو دووان، تەنانەت سێ ڕەهەندیش بهێنینە بەرچاو و هەستیان پێبکەین، کەچی هێنانە بەر دیدەی هەر چوار ڕەهەندەکە پێکەوە بەتایبەتی کە چوارەمیان کاتە، کارێکی سووك و ئاسان نییە! خۆ ئەگەر وادابنێین کە ئەندازەی گەردوون پابەندی چوار ڕەهەندە، بێگومان ئەم کارە زۆر ئاڵۆزو ئەنجامەکانیشی ناچاوەڕوانکراو دەبێت، هەر ئەم بنەماشەیە کە ئەنیشتاینی زانا بیردۆزە ڕێژەییەکەی لەسەر هەڵچنیوە.

پێشەکی:

لە دیدەی فیزیای کلاسیکیەوە، پێوانەکردنی ڕووبەرو قەبارەو بارستایی و دیاریکردنی شوێن و کات و خێرایی لەلایەن زانایان (گالیلۆو نیوتن) ئاشکراو زانراو بوون، ئێمەش بەهەمان شێوە دوورییەکان و کات دەپێوین و بەشتێکی ڕەهایان دەزانین کەچی بە بۆچوونی بیردۆزی ڕێژەیی هیچ شتێکی ڕەها نییە! بەڵکو هەر هەمووی ڕێژەییە!! بەنموونە خولەکێکی (60چرکە) کاتژمێرەکەی بەڕێزت لە وانەیە بە کاتژمێری یەکێکی دی کەمتربێت یان زیاتر! هەروەها ئەو مەترە پێوانەییەی لەبەر دەستدایەو بەمەترێکی دادەنێیت، لای یەکێکی دی کە بەخێراییەکی زۆر بەتەنیشتدا تێپەڕببێت، لەمەترێك کورترە! خۆ ئەگەر خێراییەکەی لەخێرایی ڕووناکی نزیك ببێتەوە! ئەوا درێژی مەترەکەی لێدەبێتە سفر!! ئەمانەش هیچ پەیوەندییەکیان بەهەڵەی پێوانەکردنەوە نییە، بەڵکو مەسەلەکە ڕێژەییتی نێوان هەردووکتانە، واتە تێڕوانین و سەرنجی هەریەکەتان وەك یەك نییەو ڕێژەییانەیە، هەر لەبەر ئەمەشە کە بیردۆزەکە بەڕێژەیی ناودەبرێت.

بەپێی بیردۆزەکەی ئەنیشتاین و بەرەچاوکردن و جەخت لەسەرکردنی کات کە ڕەهەندی چوارەمە، هەموو ئەوانەی بەرەهایان دەزانین، دەبنە ڕێژەیی، بەنموونە ئێمە بارستایی (بڕی مادە لە قەبارەیەکی دیاریکراودا) بەشتێکی ڕەها دەزانین و دەڵێین ناگۆڕێت کەچی ئەنیشتاین دەڵێت: لەوانەیە بارستایی هەزارەها جار بگۆڕێت و گۆڕانەکەشی پەیوەندی بەهێزی کێشکردنی زەوییەوە نییە، واتە بەبۆچوونی ئەنیشتاین جێگیری و نەگۆڕانی پێوانەو دوورییەکان لە گەردووندا هیچ مانایەکی نییە!! بۆ زیاتر شیکردنەوەی ئەم بابەتە، چەمکە ڕێژەییەکەی شوێن و کات زیاتر ڕووندەکەینەوە.

شوێن لە بیردۆزی ڕێژەییدا:

خوێنەری خۆشەویست، ئەگەر لەم ساتەدا بەرامبەر دەزگایەکی کۆمپیوتەر دانیشتبیت و لەخۆت بپرسیت ئایا وەستاوم یان جووڵاو؟! بێگومان سەیرێکی دەورووپشتت دەکەیت و دەڵێیت ناجووڵێم! ئەم وەڵامە ڕاستە بەگوێرەی دەزگاکەو گۆی زەوی، بەڵام بەگوێرەی گەردوون هەرگیز ڕاست نییە، چونکە تۆ و کۆمپیوتەرەکەو زەوی دەجوڵێن، زەوی بەدەوری خۆی و بەدەوری خۆردا، زەوی و خۆریش بەناو گالاکسی هێڵی کاکێشاندا، گالاکسییەکەش بەناو گەردووندا! کەواتە گەر لەو باوەڕەدابیت کە وەستاویت،ئەوە بە گوێرەی دەورووپشتتەوە ڕاستەو بەس! ئەگینا بە گوێرەی گەردوونەوە هەموو شتێك دەجووڵێت! چۆن؟!

خێرایی خولاندنەوەی زەوی بە دەوری خۆیدا، چارەکە میلێکە لەیەك چرکەدا، خێرایی سووڕاندنەوەی زەوی بەدەوری خۆردا (18میلە) لەیەك چرکەدا، هەروەها خێرایی خۆر لەچاو ئەستێرە هاوسێکانیدا(120میلە) لەیەك چرکەدا کەچی خێرایی گالاکسی هێڵی کاکێشان دەگاتە (4000میل) لەیەك چرکەدا! کەواتە خوێنەری خۆشەویست، لەخۆت بپرسە، ئاخۆ لەم ساتەدا دەبێت چەند جۆر جووڵەت هەبێت و بە گوێرەی گەردوونەوە خێراییەکەت چەند ببێت؟! ئەمانە لەلایەك، لەلایەکی دیشەوە کەس ناتوانێت ئەوە دیاری بکات. ئایا گالاکسی هێڵی کاکێشان لە گالاکسییەکانی دی بەخێرایی(4000میل) لە چرکەیەکدا دوور دەکەوێتەوە یان گالاکسییەکانی دی بەم خێراییە لێی دووردەکەونەوە ! جگە لەوانەش لە گەردووندا، دەستەواژەی باکورو باشور و خۆرهەڵات و خۆرئاوا یان وشەکانی سەروو و ژێرو ڕاست و چەپ مانایان نییە! بێگومان ئەم جۆرە مامەڵەکردن و تێڕوانینە گشتگیرانەیە مایەی سەرسوڕمان و تێڕامانە بەتایبەتی کە ڕەهەندی چوارەم دێتە گۆڕێ!

خوێنەری بەڕێز ئێستا لەوانەیە بپرسیت، ئەمە چییەو بۆ چیمانە؟! خۆ ئێمە لە سەر زەوی دەژین و کاروبارمان ئاساییانە جێبەجێدەبێت، ئیتر بۆچی ڕووداوەکانی سەر زەوی و گەردوون تێکەڵ بکەین؟ تکایە پەلەمەکە! لەبڕگەکانی داهتوودا وەڵام دەدەینەوە، بەڵام باشتر وایە کورتە باسێکی ڕێژەییتی کات بکەین.

ڕێژەییتی کات:

زانا ئەنیشتاین هەر بەوە وازی نەهێنا کە شوێن ڕێژەییە بەڵکو دووری چوارەمیشی (کات) خستەپاڵ! ئەم زانایە بە بیرکردنەوەی قووڵ و شێتەڵکاری، بیردۆزەکانی دادەنا، چەندین چەمکی نوێی هێنایەکایەوە کە خەڵکی و شارەزایانی تەواو هەژاندبوو بەجۆرێك نەباوەڕی تەواویان پێیان هەبوو و نەرەتیان دەکردنەوە! بەڵام ڕۆژ بەڕۆژ، ڕاستی و دروستی بیردۆزەکان زیاتر دەردەکەوت و جێگیرتر دەبوو تا ئەم

ڕادەیەی زاناکان ناچاربوون، دیاردە فیزیاییە ئاڵۆزە سەرسوڕهێنەرەکان بەو بیردۆزانە لێکبدەنەوە! چۆن؟ زانا نیوتن‌و زانایانی دی باوەڕیان بەڕەهایی کات هەبوو بە جۆرێك کە پەیوەندی بەهیچ جۆرە کاریگەرییەکی دەرەکییەوە نییە، بەڵام ئەنیشتاینی زانا بۆچوونێکی زۆر جیاوازی هەبوو کە هەموو گەردوون دەگرێتەوە، دیسان چۆن؟ ئێمەمانان واڕاهاتووین کات بەڕۆژو بەشەکانی (سەعات‌و دەقیقەو چرکە) یان چەند جۆرەکانی (هەفتەو مانگ‌و ساڵ‌و سەدە) بپێوین لەسەر ئەو بنچینەیەی یەك ڕۆژ بریتییە لەوکاتەی زەوی دەیخایەنێت تا خولێکی تەواو بەدەوری خۆیدا دەکات. هەروەها یەك ساڵ ئەو کاتەیە کە زەوی دەیخایەنێت بۆ تەواوکردنی سووڕێکی تەواو بەدەوری خۆردا، کە دەکاتە (365ڕۆژ)و چارەکە ڕۆژێك. ئەمە بۆ ئێمە ڕاستە، بەڵام ئەی ڕۆژێك‌و ساڵێکی سەر ئەستێرەی عەتارد یان بلۆتۆ چەندە؟ بێگومان جیاوازە، چونکە ڕۆژێکی سەر عەتارد، سێ مانگی سەر زەوییەو ساڵێکی سەر بلۆتۆ (248 ساڵی) سەر زەوییە! با بڵێین تا ئێستا مەسەلەکە ئاساییە! باشە ئەی ڕۆژو ساڵی گالاکسییەکان چەندە؟ ئایا دەتوانرێت کاتی سەر زەوی بۆ پێوانی کات لەم گەردوونە بەرفراوانەدا بەکاربهێنرێت؟ لەمەش سەیرتر، زاراوی گەردوونی بەرفراوانە! کە ڕادەی فراوانی‌و بەربڵاوی گەردوون دەبێکێت!! دەبا بزانین مەبەستمان لە بەرفراوان چییە؟

گەردوون ئەوەندە بەرفراوانە کە دووری نێوان گالاکسی‌و ئەستێرەکانی بەمەتر یا کیلۆمەتر یا میل یان زۆر زیاتر ناپێورێت بەڵکو ژمارەی خەیاڵی ئێجگار قەبەی گەرەکە! بۆیە زاناکان خێرایی ڕووناکی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردەهێنن. خێرایی ڕووناکی لەبۆشاییدا _300000کیلۆمەترە لە یەك چرکەدا) واتە ڕووناکی دەتوانێت لە چرکەیەکدا حەوت جار بەدەوری گۆی زەوی‌دا بسووڕێتەوە! ئەی لەساڵێکدا چەند کیلۆمەتر دەبڕێت؟ بێگومان دوورییەکی ئێجگار بێشوومار، بەنموونە تیشکی خۆر بە (هەشت دەقیقە ڕووناکی) پێمان دەگات. ئەمەش مانای وایە خۆر (624000000 کیلۆمەتر) لێمانەوە دوورە، هەروەها نزیکترین ئەستێرە لە کۆمەڵەی خۆرەوە کە پێی دەڵێن (ئەلفاسەنتۆری) چوار (ساڵە ڕووناکی) لێمانەوە دورە، هەرچی ئەستێرە دوورەکانیشە، هەزارەها ساڵە ڕووناکی) لێمانەوە دوورن، تەنانەت تیرەی گالاکسی ڕێی کاکێشان هەشتا هەزار ساڵە ڕووناکییە! ئەمەش مانای وایە، ئەو ڕووناکییەی لە جەمسەرێکییەوە دەردەچێت بەهەشتا هەزار ساڵ دەگاتە جەمسەرەکەی تری، ئەمانە هەمووی تەنها لە گالاکسییەکەی خۆماندا، چەندین گالاکسی دی هەن، هەرە نزیکەکەیان بەهۆی تەلیسکۆبی بەهێزەوە کەشفکراوە کە دە هەزار ملیۆن ساڵە ڕووناکی لێمانەوە دوورە، واتە ڕووناکییەکەی بە دەهەزار ملیۆن ساڵ دەگاتە ئێمە! لە هەموشی سەیرتر ئەوەیە کە گەردوون هەر لە کشاندایە!!

ئێستا بە بۆچوونی ئەنیشتاین هەوڵدەدەین ڕێژەییتی کات ڕوونبکەینەوە: خوێنەری بەڕێز، ڕووناکی خێراترین ڕێگەیە بەهۆیەوە دەتوانین هەر ڕووداوێکی گەردوونی پێبزانین، بەنموونە هەر ڕووداوێك لەخۆردا ڕووبدات، پاش (8 دەقیقە) پێی دەزانین، هەواڵی تەقینەوەیەك لە ئەستێرەی ئەلفا سەنتۆریدا پاش چوار ساڵ دەزانین، هەروەها ئەو ئەستێرانەی ئێستا بەشەو دەیانبینین، لەوانەیە نەمابن، چونکە لەوانەیە چەند ساڵێك یان هەزارەها ساڵ لەمەوبەر ڕووناکییان ناردبێت! ئەوانەش کە هەزار ملیۆن (ساڵە ڕووناکی)لێمانەوە دوورن، ڕووناکییان پێش دروستبوونی ژیانی سەر زەمین ناردووە!! کەواتە وشەی (ئێستا) تەنها لەسەر ڕووی زەوی مانای هەیەو لە گەردووندا هیچ مانایەکی نییە، خۆزگە ڕێژەییتی کات هەر ئەمە بوایە، نەخێر! چونکە بیردۆزی ڕێژەیی کات هەر ئەمە نییەو لێرەدا ناوەستێت، بەڵکو باسی خودی کاتی لای خۆشمان دەکات‌و دەڵێت کاتی لای ئێمەش ڕەها نییەو بەگوێرەی خێرایی‌و شوێنی ڕووداوەکان کەم‌و زیاد دەکات! بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم مەسەلەیە باوادابنێین دوو کاتژمێری نایابی وەك یەك میقاتکراو هەن، یەکێکیان لەدەستی پیاوێکی سەر زەوی‌و ئەویتر لای کەشتیوانێکی ئاسمانی تیژڕۆیە، ئەگەر پیاوەکەی سەرزەوی بەهۆی ڕوانگەیەکەوە، سەرنجی کاتژمێرەکەی کەشتیوانەکە بدات، دەبینێت تا خێرایی کەشتییەکەی زیاتر ببێت، جووڵەی میلەکانی کاتژمێرەکەی کەشتیوانەکە خاوتر دەبێت، خۆ ئەگەر خێرایی کەشتیوانەکە بگاتە خێرایی ڕووناکی!

(تکایە ئاگاداربە، خێرایی هیچ تەنێك ناگاتە خێرایی ڕووناکی وەك لە بڕگەکانی داهاتوودا ڕوونیدەکەینەوە) ئەوا میلەکانی کاتژمێرەکە دەوەستێت! واتە کات دەبێتە سفر!!

لەوانەیە بەڕێزت وابزانیت کاتژمێرەکەی کەشتیوانەکە خوانەخواستە لەکارکەوتووە!

نەخێر! ئەوە نییە، بەڵکو هۆکارەکەی زیادبوونی خێراییە!!

لەبیردۆزی ڕێژەییدا، مەسەلەکە هەروا سادە نییە، بەڵکو بۆچوونەکانیش سەبارەت بە ڕابوردوو و ئێستاو دواڕۆژ دەگۆڕێت! بە نمونە ئەگەر ئێستا لای بەڕێزت خوانە خواستە تەقینەوەیەك ڕوویدات، لەوانەیە لە شوێنێکی دی ئەم گەردوونە لای یەکێکی دی لە ڕابردوودا ڕوویدابێت! یان لای یەکێکی دی لە پاشەڕۆژدا ڕوودبدات!! چونکە کات ڕەها نییەو ڕێژەییە واتە بەگوێرەی شوێن و خێرایی دەگۆڕێت، کەواتە لەم گەردوونەدا، ئێستاو ڕابردوو و دواڕۆژ هیچ مانایەکییان نییە.



ئەوانەی سەبارەت بەڕێژەییتی شوێن و کات باسمانکردن، ڕوونکردنەوەیەکی ئەو چەمکانەن کە زانا ئەنیشتاین وەك پێشەکییەك بۆ بیردۆزەکەی داینان، ئێستاش تارادەیەك لەگریمانەکانی بیردۆزی ڕێژەیی نزیکبووینەتەوە بەڵام چاکتروایە کەمێك باسی ئاڵۆزی کێشەکانی پێش لەدایکبوونی بیردۆزەکە بکەین بەتایبەتی تاقیکردنەوە پەیوەندداەکانی ڕووناکی وەك تاقیکردنەوەکەی (مایکلسۆن مۆرلی)

خێرایی ڕووناکی:

زاناکان چەندین تاقیکردنەوەیان بۆ پێوانی خێرایی ڕووناکی ئەنجامداوە کە (300000کیلۆمەترە) لەیەك چرکەدا، هەر ئەم خێراییە زۆرەشە بۆ خەملاندنی دووری نێوان ئەستێرە گالاکسییەکان بەکاردەهێنرێت، چونکە بەهیچ جۆرێك ناتوانرێت یەکەی مەتر یان چەند جارەکانی بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێنرێت، کەواتە (ساڵە ڕووناکی) کە بریتییە لەو دوورییەی ڕووناکی لەیەك ساڵدا دەیبڕێت، واتە (9460000000000 کیلۆمەتر) بۆ ئەو مەبەستە دەگونجێت، ئەمەش مانای وایە ساڵە ڕووناکی کە خۆی یەکەیەکی کاتە، وەك دوورییەك خراوەتە سەر سێ دوورییەکەی دی (X, Y, Z) و ناونراوە دووری چوارەم!

ئەسیر:

هەمومان دەزانین کە شەپۆلە میکانیکییەکان (وەك شەپۆلی دەنگ یان ئاو ئاو ...... هتد) بەناو بۆشاییدا بڵاونابنەوە (گوزەر ناکەن) بەڵکو پێویستییان بەناوەندی مادی هەیە، ئەم ڕاستەو گومانی تێدا نییە، ئەی شەپۆلەکانی ڕووناکی چۆن بڵاودەبنەوە؟

سروشتیان چۆنە و لە چی پێکدێن؟ چ ناوەندێك دەیانگوێزێتەوە؟

لەسەدەکانی پێشوودا، ئەم پرسیارانەو چەندین پرسیاری دی سەبارەت بە سروشتی ڕووناکی بووبوونە کۆسپ و تەگەرە و مایەی سەر سووڕمان بەجۆرێك زاناکان ناچاربوون پێشنیازی ناوەندێك بکەن و ناوی بنێن (ئەسیر) گوایە هەموو بۆشایی گەردوون پڕ دەکاتەوە! جگە لەوەش سیفەت و تایبەتمەندی وەهای بۆ دابنێن لەگەڵ تاقیکردنەوەکاندا بگونجێت، بەنموونە ئەسیر دەتوانێت بەناوی هەموو تەنێك و ئەستێرەو ئەستێرەیەکی گەرۆکدا تێپەڕبێت، کارگەیشتبووە ڕادەیەك ئەسیر بەشتێکی نەگۆڕی ڕەهای ئەوتۆ دابنێن کە جووڵەی هەموو تەنێك (تەنانەت ڕووناکیش!) بەگوێرەی ئەسیرە!

تاقیکردنەوەکەی مایکلسۆن - مۆرلی:

زاناکان نەیاندەتوانی بوون یان نەبوونی ئەسیر بسەلمێنن، پێویستیشیان بەوە نەبوو، بەڵام وێڵی تاقیکردنەوەیەکی سادە بوون تابن و بنچینەی زانستی فیزیای پێ جێگیر بکەن، بۆ ئەم مەبەستە زانایان مایکلسۆن و مۆرلی، تاقیکردنەوەکیان ئەنجامدا کە بیرۆکەکەی لەسەر جیاوازی خێرایی ڕووناکی بەگوێرەی ئەسیر بەندە. لە تاقیکردنەوەکەدا دەزگایەکیان بەکارهێنا بەجۆرێك کە

تیشکێکی ڕووناکی لەناو دەزگاکە بەئاراستەی ئەسیر، دوورییەکی دیاریکراو ببڕێت، ئینجا لەڕووی ئاوێنەیەکەوە بگەڕێتەوەو لەگەڵ تیشکێکی دیدا بەیەکدابچن بەمەرجێك تیشکی دووەم لە هەمان دوورییەوە لەڕووی ئاوێنەیەکی دییەوە دەرابێتەوەو لەسەر ئاڕاستەی ئەسیر ستوون بێت، لە ئەنجامدا برژۆڵەی ڕووناك‌و تاریك پەیدادەبن کە بەگۆڕانی خێرایی ڕووناکییەکە دەگۆڕێن، لێرەدا تیشکە تەریبەکەی ئەسیر لەهاتوچۆیدا، کاتێکی زیاتر لە هاتوچۆی تیشکە ستوونییەکەی سەر ئەسیر دەخایەنێت، ئێستا ئەگەر ئەو مێزەی دەزگاکەی لەسەر دانراوە، بەگۆشەیەکی دیاریکراو خولێنرێتەوە بەجۆرێك کە تیشکەکەی بەئاڕاستەی ئەسیر دوو ببێتە ستوون لەسەری‌و تیشکەکەی دیکەش ببێتە تەریبی، ئایا چی ڕوودەدات؟ زاناکان وا چاوەڕوان بوون، برژۆڵە ڕووناك‌و تاریکەکان جێگۆڕکێ بکەن، کەچی ئەمە ڕووی نەدا! چەندە جارێك تاقیکردنەوەکە لەشوێن و کاتی جیاجیادا دووبارە و چەند جارە کرایەوە، کەچی ئەو جێگۆڕکێیە هەر نەبوو!! بەمەش زاناکان ڕووبەڕووی تەنگەنگێکی دژوار بوونەوەو گومانیان لە ڕاستی بیردۆزە کلاسیکییەکانیان دەکرد، جارێك دەیانووت ئەسیر لەگەڵ زەویدا دەجووڵێت‌و جارێکی دی دەیانووت تەنەکان لەناو ئەسیردا دەچنەوەیەك! یان بەبیانووی دی خۆیان قایل دەکرد. چونکە نەیاندەتوانی هەروا بەئاسانی واز لە بیرۆکەی ئەسیر بهێنن. لێرەدا زانا ئەنیشتاین لە تەمەنی بیست‌و پێنج ساڵیدا بیرۆکە نوێیەکانی فیزیای داڕشت بەناوی بیردۆزی ڕێژەیی، ئەو زانایە لە ساڵی (1904)دا بیردۆزی ڕێژەیی تایبەتی و لە ساڵی 1916ز)دا بیردۆزی ڕێژەیی گشتی دانا، هەردوو بیردۆزەکەش، یەك بیردۆزە، بەڵام یەکەمیان پەیوەندی بەو تەنانەوە هەیە کە خێراییەکانیان ناگۆڕێن (بێ تاودانن)، دووەمیشیان هەموو پێکهاتەکانی گەردوون تەنانەت ئەستێرەو گالاکسییەکانیش دەگرێتەوە! لەبەر ئەوە بیردۆزەی گشتی گەلێك بەرفراوان‌و گشتگیرترە.

بیردۆزی ڕێژەیی تایبەتی:

لە ساڵی (1904)دا ئەنیشتاین بەلێکدانەوەی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکەی مایکلسۆن- مۆرلی، بیردۆزە ڕێژەییە تایبەتییەکەی دانا، ئەم بیردۆزە چەمکەکانی بیردۆزە کلاسیکییەکانی گۆڕی‌و چەندین چەمکی نامۆ و سەرسووڕهێنەری ئەو تۆی هێنایەکایەوە کە هیچ زانایەك پەی پێنەبردبوون، بەمەش دەرگای خستە سەر پشت بۆ سەدەی زانستە فیزیاییەکان کە بە سەدەی ئەتۆمی ناسراوە.

بیردۆزی ڕێژەیی چەندین دیاردەی سروشتی لەسەر بنەمایەکی پتەو لێکدایەوەو تا ئێستاش تاقیکردنەوەکانی زانایان، ڕاستی‌و دروستی بیردۆزەکە دەسەلمێنن.

ئەم بیرۆدزە هەموو شتێکی گۆڕی، شوێن، کاتی تێکەڵکرد، ڕەهای کردە ڕێژەیی، هێڵی ڕاست بووە چەماوە، جگە لەوانەش چەندین دەرئەنجامی فەلسەفی لێکەوتەوە

گریمانەکانی بیردۆزی ڕێژەیی:

ئەنیشتاین هەمیشە گشتگیرانە بیری لە گەردوون دەکردەوەو گریمانە بیرکارییەکانی دەخستە بەرچاوی زانایان:

گریمانەی یەکەم: جەختکردن لەسەر نەبوونی ئەسیر!

گریمانەی دووەم: لە بۆشاییدا خێرایی ڕووناکی نەگۆڕەو هیچ پەیوەندییەکی بەشوێن‌و خێرایی بینەرەوە نییە!

لێکدانەوەی گریمانەی یەکەم:

بەپێی ئەم گریمانەیە کە پێچەوانەی بیرو بۆچونی گشت زاناکانی ئەو سەردەمە بووە، ئەسیر بوونی نییە، ئەمەش مانای وایە شوێنی ڕەها نییە، بەڵکو شوێن‌و خێرایی ڕێژەیی هەیە، ئەنیشتاین بەنموونەیەك ئەم مەسەلە گرنگەی ڕوونکردوەوەو وتی: لەدوو کەشتی ئاسمانیدا، ئەگەر کەشتیوانەکانی کەشتی یەکەم یان دووەم، خێرایی کەشتیەکەیان لەچاو ئەستێرەکانی دەوروپشتیان یان لەچاو یەکتریدا بەراورد نەکەن، هەرگیز ناتوانن خێرایی کەشتیەکەی خۆیان بزانن، ئەمەش مانای وایە هەموو شتێك لە گەردووندا بەردەوام دەجوڵێت و خێرایی لەسەر بنچینەی بەراوردکردن لەگەڵ خێرایی دیکەدا دیاریدەکرێت.

نمونە: ئەگەر بەڕێزت لەناو کەشتییەکی ئاسمانیدا بیت کە خێراییەکەی بەگوێرەی زەوی (10000 کیلۆمەتر) بێت لەیەك سەعاتداو کەشتییەکی دی بەتەنیشتدا تێپەڕببێت بەجۆرێك پێوەری خێرایی ناو کەشتییەکەت، خێرایی کەشتیەکەی دی بە (2000کیلۆمەتر) لەیەك سەعاتدا تۆمار بکات، ئەوا خێرایی ئەو کەشتییە بەگوێرەی زەوی (12000کیلۆمەترە) لەیەك سەعاتدا.

نموونەکەی پێشوو زۆر سادەیە چونکە پێوانەکانی خێرایی بەگوێرەی زەوی کراون، ئەی ئەگەر لەم گەردوونە بەرفراوانەدا زەویت لەبەرچاو نەبێت، ئەوکاتە هەر ئەوە دەتوانیت بڵێیت کە خێرایی کەشتییەکەی دی (2000 کیلۆمەترە) لەیەك سەعاتدا، بەلام کێشەکە لەوەدایە کە جگە لەو ژمارەیە، چەندین ژمارەی دی دێنە کایەوە! بەنموونە لەوانەیە کەشتییەکەت وەستابێت و خێرایی کەشتییەکەی دی (2000 کیلۆمەتر) بێت لەیەك سەعاتدا، یا خێرایی کەشتییەکەت (1000کیلۆمەتر) لەیەك سەعاتدا و خێرایی کەشتییەکەی دی (3000کیلۆمەتر) بێت لە سەعاتێکدا یان کەشتیەکەی دی وەستابێت و خێرایی کەشتییەکەی تۆ (2000کیلۆمەتر) بێت لە سەعاتێکدا بەرەو زەوی! کەواتە بەرێزت پێویستت بەشتێکی جێگیرە تابزانیت کێ دەجووڵێت و خێراییەکەت چەندە؟ هەر لەبەر ئەمەش بووە زاناکان پەنایان بردۆتە بەر ئەسیر و لە ڕێژەییتی دوورە پەرێزبوون!

لێکدانەوەی گریمانەی دووەم:

سەبارەت بە نەگۆڕێتی خێرایی ڕووناکی لەبۆشاییدا دوو نموونەی ژیانی ڕۆژانە باس دەکەین:

نمونەی یەکەم: گەر لەناو ئوتومبیلێکدا بەخێرایی (100 کیلۆمەتر) لە سەعاتێکدا گەشتێك بکەیت، وا دەزانیت تەنە جووڵاوەکانی دەوروپشتت بەهەمان خێرایی و بەئاڕاستەیەکی پێچەوانە دەجوڵێن، بەلام گەر ئوتومبیلێکی دی بەخێرایی (100کیلۆمەتر) لەیەك سەعاتدا بە ئاڕاستەیەکی پێچەوانە بەتەنیشتدا تێپەڕبێت، ئەوا خێراییەکەی بەلای تۆوە (200کیلۆمەتر) دەبێت لە سەعاتێکدا، خۆ ئەگەر بەتەنیشت ئوتومبیلێکدا تێپەڕبێت کە خێراییەکەی (80 کیلۆمەترە) لەیەك سەعاتدا، ئەوا خێراییەکەت لەچاو ئەودا دەبێتە (20 کیلۆمەتر) لە یەك سەعاتدا، بەلام گەر ئوتومبیلەکەی دی بەهەمان خێرایی ئوتومبیلەکەت بەتەنیشتدا تێپەڕبێت ئەوا خێراییەکەی لەچاو تۆدا سفرە! واتە وادەزانیت وەستاوە.

نموومە (2): ئەگەر ئوتومبیلێك بەخێرایی (100کیلۆمەتر) لە سەعاتێکدا بڕوات و پیاوێك لەناو ئوتومبیلەکەدا بەئاڕاستەی جوولەی ئوتومبیلەکە دەمانچەیەك بتەقێنێت کە خێرایی فیشەکەی (1000کیلۆ مەتر) بێت لە سەعاتێکدا، ئینجا بەپێچەوانەی ئاڕاستەی یەکەم جار فیشەکێکی دی بەهەمان خێرایی بتەقێنێت، ئەوکاتە خێرایی فیشەکەکە بەگوێرەی چاودێرێکی سەر زەوی لەجاری یەکەمدا (1100کیلۆمەتر) لە سەعاتێکداو لەجاری دووەمدا (900کیلۆمەتر) دەبێت لە سەعاتێکدا.

ئەو دوو نموونەیەی باسمانکردن سادەو بەرچاو و ئاشکران، ئەی ئەگەر لەجیاتی دەمانچەکە، سەرچاوەیەکی ڕووناکی بەکاربهێنرێت؟!

لێرەدا ئەنیشتاین دێتە پێشەوەو دەڵێت: خێرایی ئوتومبیلەکە هەر چەندێك بێت، لەهەردوو بارەکەدا خێرایی ڕووناکی ناگۆڕێت و هەر دەکاتە (300000کیلۆمەتر) لەیەك سەعاتدا! تەنانەت گەر وادابنێین ئوتومبیلەکە بەخێرایی ڕووناکی دەڕوات، خێرایی ڕووناکی سەرچاوەکە هەروەکو خۆی دەبێت واتە هەر هەمان خێرایی ڕووناکییە! بەجۆرێك کە دەتوانین بڵێین:

س+س = س !

س− س = س !

بێگومان ئەمە مایەی سەر سووڕمانە، شایانی باسیشە کە ئەنیشتاین بەتاقیکردنەوە نەگەیشتۆتە ئەم ئەنجامە! لەگەڵ ئەوەشدا هەمیشە داوای لەزاناکان دەکرد، ئەم ڕاستییە بەڵگە نەویستانە بەیەکێك لەیاسا بنەڕەتییەکانی گەردوون بزانن و بیکەنە بنەمای لێکدانەوەی دیاردە گەردوونییەکان! بەلام زاناکان داوای تاقیکردنەوەو بەڵگەی سەلمێنەریان دەکرد. بۆیە گەردووناسەکان بەمەبەستی دەرخستنی هەڵەی نەگۆڕێتی خێرایی ڕووناکی چەندین تاقیکردنەوەیان لەسەر خێرایی ڕووناکیدانی ئەستێرەکان ئەنجامداو و، چاوەڕوانبوون دوو خێرایی جیاواز بۆ ڕووناکی ئەو ئەستێرانە تۆمار بکەن کە لەکاتی خولانەوەیاندا جارێك لێمان نزیکدەبنەوەو جارێك دوور دەکەونەوە کەچی خێراییەکە لەهەردوو بارەکەدا هەروەکو خۆی بوو!.

ئێستا ئەگەر بۆ تاقیکردنەوەکەی مایکلسۆن− مۆرلی بگەڕێینەوەو گریمانەکانی بیردۆزی ڕێژەیی ڕەچاوبکەین واتە بە فەرامۆشکردنی ئەسیرو جەختکردن لەسەر نەگۆڕێتی خێرایی ڕووناکی، دەتوانین بەئاسانی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکە لێکبدەینەوە.

خوێنەری بەڕێز، ئەوەی خوێندتەوە، کورتە باسێکی سادەوو مشتێکە لە خەروارێك تەنها دەربارەی بیردۆزی ڕێژەیی تایبەتی، تکایە لە خۆت بپرسە ئاخۆ بیردۆزی ڕێژەیی گشتی دەبێت چۆن بێت؟!

سەرچاوە:

النظرية النسبية الخاصة
Lectures in the theory of special Relativity

کونە ڕەشەکان

BLACK HOLES

شجاع الدين بكر عزيز

کولیژی زانست

حاڵەتێکی لێکۆڵینەوە لە فیزیای تازەدا

A Case Study in Modern Physics

[illegible] لەکونی ڕەش یەکێکە لە بە بایەخترین [illegible] تیۆری ڕاکێشانی نوێ (Modern gravitational [illegible]) بنچینەی ئەم بیرە لەسەر بنچینەی بنەڕەتەکانی [illegible] ئەگەر ئێمە یەکەم جار دەربارەی [illegible] خۆر بیربکەینەوە کە بارستایەکەی (Mass=M=1.99 X [illegible]) و نیوە تیرەکەی (Radius) [illegible] (R=6.96x 10 m) و لەزۆربەی هەسارەکان گەورەترە، [illegible] ئەگەر بەراوردی بکەین بە ئەستێرەکانی دی، خۆر [illegible] هەڵاویردوو نیە (not exeptionally mass).

[illegible] دەتوانین بەئاسانی تێکڕای چڕی خۆر بدۆزینەوە بەهۆی [illegible] پەیوەندیەوە.

$$P= \frac{M}{V} = \frac{M}{4\pi R^3}=1410Kg/V$$

[illegible] ی گەرمی خۆر لەسەر ڕووەکەی [illegible] ی (5800K) پلەی گلڤنەو بۆ (1.5x[illegible]) پلەی گلڤن بەرزدەبێتەوە [illegible] دەخنەکەیدا، لەبەرئەوە بەهیچ [illegible] یەک پێکهاتەی ڕەق (Solid) و شلی [illegible] یە، هێزی ڕاکێشان پاڵ بە [illegible] یەکانی گازی خۆرەوە دەنێت [illegible] یەك تا خۆر وای لێ دێت چڕتربێت [illegible] ی (41%)زیاتر لەئاو و نزیکەی (12[illegible]) جاریش چڕتردەبێت لەو هەوایەی [illegible] هەڵدەمژین. ئێستا ئەگەر دەربارەی [illegible] ی هەڵهاتوو (escape speed) [illegible] بکەینەوە بۆ تەنێك کە لەسەر ڕووی خۆربێت کە ڕوویەکی گۆیی یە بەهۆی ئەم پەیوەندیەوە بیدۆزینەوە کە چڕیشی تێدایە.

$$V = \sqrt{\frac{8\pi G \rho}{3}} R.....@$$

بەهۆی پەیوەندی (a)وە دەتوانین خێرایی هەڵهاتووی تەنێك لەسەر ڕووی خۆر بدۆزینەوە کە دەکاتە ($V=6.18x10^5 m/s$) واتە خێرایی هەڵهاتووی تەنێك لە هێزی ڕاکێشانی خۆر دەکاتە شەش ملیۆنو هەژدە هەزار مەتر لەیەك چرکەدا، ئەم نرخەش بەنزیکەیی دەکاتە (1/500)ی خێرایی ڕووناکی، و پشت نابەستێت بە بارستایی تەنە هەڵهاتووەکە، بەڵکو ئەم نرخە تەنها پشت دەبەستێت بە بارستەو نیوەتیرەی خۆر. ئەگەر ڕەچاوی چەند ئەستێرەیەکی گۆڕاو بکەین کە چڕیەکەیان هەمان تێکڕای چڕی خۆرە بەڵام بەنیوەتیرەی جیاواز، بەپێی پەیوەندی (a) دەبینین کە خێرای هەڵهاتوو ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ نیوەتیرەدا.(R) لە (1783)دا گەردون ناسی ڕیڤ جۆن میچێل (Rev. John Mitchell) تێبینی کرد کە ئەگەر تەنێك هەمان تێکڕای چڕی خۆری هەبێت بەڵام نیوەتیرەکەی (500) ئەوەندەی نیوەتیرەی خۆربێت، نرخی خێرایی هەڵهاتوو زۆر گەورەتر دەبێت لە خێرایی ڕووناکی (C). میچێل بەم شێوەیە پێناسەی ئەم جۆرە تەنانەی کرد ((هەموو ئەو ڕووناکیانەی کە دەردەچن لەم جۆرە تەنانەوە دەگەڕێنەوە بەرەو ڕووی تەنەکە))، بەم شێوەیە میچێل یەکەم کەس بوو کە پێشنیاری هەبوونی ئەم جۆرە تەنانەی کرد کە ئێستا پێی دەوترێت کونی ڕەش (Black Holes).



هەرتەنێك کە بارستایەکەی (M) بێت

دەتوانێت وەك کونی ڕەش کاربکات ئەگەر نیوەتیرەکەی کەمتر یان یەکسان بێت بەنیوەتیرەی مۆڵەقە (Crtical radius)، و ئەم نیوەتیرەی مۆڵەقەیەش بەئاسانی دەتوانرێت بدۆزرێتەوە بەهۆی پەیوەندی (a) و ئەگەر بێتوو خێرایی هەڵهاتوو یەکسان بکەین بەخێرایی ڕووناکی (C).

لە (1916)دا کارل شوارز چایڵد (Karl Schwarzchild) بە بەکارهێنانی تیۆری ڕێژەیی گشتی ئەنیشتاین توانی نیوەتیرەی مۆڵەقە دەرببڕیت کە ئێستا پێی دەوترێت نیوەتیرەی شوارز چایڵد.

$$R_s = \frac{2GM}{C^2}$$

Rs - بریتی‌یە لەنیوەتیرەی شوارز چایڵد

G = نەگۆڕی ڕاکێشان

M - بارستایی کونە ڕەشەکەیە

C - خێرایی ڕووناکیە

کەواتە ئەگەر تەنێکی نەخوولاوە کەبارستایەکەی (M) بێت نیوەتیرەکەی کەمتربێت لە نیوەتیرەی مۆڵەقە (Rs) ، هیچ شتێك تەنانەت ڕووناکیش ناتوانێت هەڵبێت لەڕووی ئەم تەنەوە، و ئەم تەنە وەك کونی ڕەش سلوك دەکات، کاتێك کە نیوە تیرەی تەنەکە گەورەتربێت لەنیوەتیرەی شوارز. چایڵد (Rs)، ڕووناکی دەتوانێت لەڕووەکەی هەلبێت، و کاتێك تەنەکە دەکەوێتە ناو کونە ڕەشەکەوە بەدووری نیوەتیرەی مۆلەقە لەچەقەوە، تەنەکە ناتوانێت لەهێزی ڕاکێشانی ئەم کونە ڕەشە هەڵبێت ئەو ڕووە گۆیی‌یەکە نیوەتیرەی مۆلەقەکەی (Rs)ەو دەوران دەوری کونە ڕەشەکەی داوە پێی دەوترێت ئاسۆی ڕووداو، چونکە ڕووناکی و تیشك و ووزە ناتوانن هەڵبێن لەم ڕووە گۆیی‌یە و ئێمە ناتوانین ئەو ڕووداوانە ببینین کە لەناو کونە ڕەشەکەدا ڕوودەدەن. ئەگەر ڕەچاو کەرێ لە دەرەوەی ئاسۆی ڕووداودا بێت دەتوانێت دەربارەی بارستایی و بارگەی کارەبایی گۆشە تەوژمی کونە ڕەشەکە بزانین باوەڕیش وایە کە هەندێك لەم کونە ڕەشانە دوانە ئەستێرەیان (Binary stars) لەگەڵ ئەستێرە بینراوەکاندا پێك هێناوە. کونە ڕەشەکەو ئەستێرەکەی هاوەڵی بەدەوری یەکتردا دەسوڕێنەوە، ئەستێرە بینراوەکەش بەشێوە لول پێچ بەرەو کونە ڕەشەکە دەڕوات و بەرەبەرە لەچاو ون دەبێت. لەگەڵ ئەم کرداری ون بونەدا پلەی گەرمی ئەستێرەکە بەرز دەبێتەوە، دەبێتە سەرچاوەیەکی توندی تیشکە (X) (X-rays) ئەم ڕووداوەش بەهێزی کێش کردنی گەورەی کونی ڕەش ڕوون دەکرێتەوە کە نزیکە لە ناکۆتاییەوە. کەواتە بەو هێزە گەورەیە لە سنوری تیرەیەکی دیاری کراودا کونی ڕەش هەموو شتێك قووت دەدات. و بەپێ‌ی ڕای هەندێك لە زانایانی گەردون کاتیش (Time) وەك ڕوناکی و دەنگ توانای دەربازبوونی نیە لە هێزی کێش کردنی ئەم کونە ڕەشانە.

سەرچاوە:

University physics

Young and Freedman

Newyork 2000

چاوی ئەلکترۆنی

بینایی بۆ چاوی هەشت کەس دەگەڕێنێتەوە

هەشت کەس لەوانەی لە تەمەنێکی ژیانیاندا توانای بینینیان لە دەستدابوو، ئێستا توانای بینینیان ئەوەندە بڕ دەکات کە بتوانن بۆ خۆیان هاتوچۆ بکەن، ئەویش بەهۆی چاندنی چاوی ئەلکترۆنی بۆیان، لەو نەشتەرگەرییانەی مانگی نیسان لە (لشبونە) بە ئەنجام گەیەنران و کاتی خۆی باسیان لێوە نەکرا.

(جواد لوبۆ ئەنتۆنیس) کە پورتوگالییەو پزیشکی نەشتەرگەری کۆئەندامی دەمارە، بە هاریکاری پەیمانگای (دوبل)ی ئەمریکی ئەو نەشتەرگەرییانەیان بە ئەنجام گەیاندو هەفتەی ڕابردووش بە پێگەی خۆیدا لە ئینتەرنێت ڕایگەیاند کە ڕێگەی داوە بە گۆڤاری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ ئەندامە دەستکردەکانی ناولەش ئەنجامی نەشتەرگەرییەکان بڵاوبکاتەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە لەژێر بێهۆشکردنێکی گشتی تەواودا (4) کاتژمێر دەخایەنێت، نەشتەرگەر دەست دەکات بە چاندنی کامێرایەکی بچووکی پلاستیکی کە (16) جەمسەری کارەبایی پێوەیەو لە کەللەسەردا دەچێنرێت بۆ چالاککردنی هەستی بینین لە توێکڵی مێشکداو چالاککردنی هێما ڕووناکییەکان، ئەو کامێرا بچووکەش کە لە سەر چاویلکەکان ڕاگیرکراوە دەست دەکات: گواستنەوەی وێنە بۆ سستەمێکی ئەلکترۆنی بچووك کەئەخۆش هەڵیدەگرێت و لەهەمان کاتدا بەتوێکڵی مێشکەوە گەیەنراوە. ئەم نەشتەرگەرییەش لە (2000) تا نیسانی ئەمساڵ (2002) بۆ هەشت کەس کراوە.

مەودای بینین لای ئەو نەخۆشانە جیاوازە لە کەسی ئاسایی، بەڵام دەتوانن بۆ خۆیان هاتوچۆ بکەن و بەشێوەی کەسەکان و شتەکان لەیەکتر جیابکەنەوە، چوار کەسیان توانیویانە ڕەنگەکانیش ببینن، یەکێکیشیان توانیویەتی لەسەر ڕێگەی تایبەتی ئاتۆمبیل لێبخوڕێت، بەڵام توانای بینینی بەسەر ئاوێنەکانی ئۆتۆمبیلەکەدا زاڵ نەبووە. نەشتەرگەری پسپۆڕ ڕایگەیاند کە ئەم سیستەمە پێویستی بەچاکردن هەیەو دەبێت دەبێت لەسەر بەرنامەی ئەلکترۆنی کار بۆ چاکردنی وێنەو بینین بکرێت.

ئەم نەشتەرگەرییە بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە بە کوێری لەدایك نەبوون و جێگەی بینینیان لە کۆئەندامی دەماردا ساغە. (ئەنتۆنیوس)ی پزیشکی بەناوبانگی پورتوگالی لەگەڵ (ولیام دوبل)ی پزیشکی هاوکاری لە (1975)ەوە دەستیان بەکارکردوە، پەیمانگای (دوبل) ڕایگەیاند کە دەست بە بازاڕکاری چاوی دەستکردنی ئەلکترۆنی دەکەن و نرخی تێچوونی هەر نەشتەرگەرییەکیش بۆ چاندنی چاوی دەستکردی ئەلکترۆنی (75) هەزار دۆلارە.

تارا ئەحمەد/Internet

چۆن خۆمان لەبەرزبوونەوەی کولیسترۆڵ بپارێزین

پەرچڤەی: سەرهەند محەمەد

... ئێستاو شارستانیەتی نوێ لە سەر زۆربەمانی ... حبێت بەشێکی باشی ڕۆژەکەمان لەسواربونی ... دانیشتنی درێژخایەن بەدوای کورسی و مێزەوە ... سەرەڕای بەسەربردنی کاتێکی زۆریش بەدیار ... تاوای لێ هاتوە جوڵەی ڕۆژانەمان زۆر ...

... هەموو ئەمانەشەوە ئاڵوگۆڕی ... نانخواردن و دانانی ... خۆشترین خۆراک و ... شیرینی و کاری هەویر لە ... درێژ، هەموو ئەمانە ... ناو تەلبەندێکی پڕ ... چونکە هەموو ئەمانە، ... جەستەمان بەرەو ... و تا دێت چەوری و ... خوێنماندا زیاد دەکەن، تا ... کە ئەنگوباسەکانی جەڵتەی ... لە کۆمەڵەکەماندا لامان ... ئاسایی، و کارەکەش تەنها پیرەکان و بەتەمەنەکان ناگرێتەوە، بەڵکو گەیشتۆتە تەمەن مام ناوەندی و گەنجەکانیش.

لەبەرئەوە پێویستە پێناسەیەکی باشی کولیسترۆڵ و کاریگەری و بڵاوبوونەوەی لە جەستەدا بکەین، و ئەو ڕێژەیە زیادەیەش باس بکەین کە چ تێکچونێک لە لەشی هەندێک کەسدا دروست دەکات، لە لایەکی دیکەشەوە پێویستە ئاماژە بۆ ڕێگاکانی خۆپاراستن بکەین و، شارەزای ئەو هۆکارە ئاسانانە ببین کە دەتوانن بە هۆیانەوە خۆمانی لێ بپارێزین و ئامۆژگاری ئەوانەی دووروبەریشمان بکەین.



کولیسترۆڵ، مادەیەکی کحولیی ئاڵۆزە، لە لەشی مرۆڤ و گیانەوەردا هەیەو، لە ڕوەکدا نیە، لە توانای دا هەیە لە لەشماندا بگۆڕێت بۆ ڤیتامین D و لەناو لەشماندا دەچێتە ناو ئەو کۆمەڵەیەوە کە پێی دەوترێت ستیرولایت کە لە نێوانیاندا هۆرمۆنە سێکسیەکان و

هۆرمۆنەکانی تویکلی سەر گورچیلە ڕژێن هەن، ئەم مادیە دەچێتە پێکهاتەی لەشەوە، و دوبارە بەشێوەیەکی بەرەڵاش هەیە،و ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە دروستکردنی هۆرمۆنە سێکسیەکاندا لەناو لەش، هەروەها هۆرمۆنەکانی سەرە گورچیلە ڕژێن و ترشە زەردەکان و هی دی.. کولیسترول بەڕێژەیەکی زۆریش لە شانەی دەماخدا هەیە (بەڕێژەی 2٪)

سەرچاوەی کولیسترۆل لە ئێمەدا بەپێی جۆری خۆراك دیاری دەکرێت، بەڕێژەی هەمە جۆر لە شانەی گیانەوەردا هەیە، لە هەموو ئەو سەرچاوانە گرنگتریان دەماخی گیانەوەران و جگەرو زراو هێلکەو بەروبومەکانی شیرو سەرتوێژو قەیماغ و ڕۆنی زەنگ سەرەڕای ئەندامەکانی دیکەی گیانەوەر وەك دڵ و گورچیلەو زمان و بەروبوومە هەمە چەشنەکانی دی.



جەستەشمان لە توانایدا هەیە کۆلیسترۆل دروست بکات لە کاربوهیدرەیت و چەوری، لەبەرئەوە ڕێژەی کولیسترۆل لە لەشدا بەتەنها بەند نیە بە جۆری ئەو خواردنانەی دەیانخۆین، بەڵکو پێکهاتەو توانای تێکشکاندنیشیانەوە لە لەشدا.

بڕی ئەو کۆلیسترۆڵەی دەچێتە لەشەوەو ئەوەشی کەتێك دەشکێت هاوتەریبن و یەکسانن لە مرۆڤێکی پێگەیشتووی لەش ساغدا، بەڵام لەگەڵ بەتەمەندا چووندا زیندەکردارەکانی تێکشکاندنی کۆلیسترۆل کەم دەبێتەوە بەتایبەتی لەتەمەنی ناوەندی و پیریدا، لە بەرئەوە هاوسەنگی لەو بڕەی دێتە ژورەوە لەگەڵ ئەو بڕەی تێکدەشکێت، تێك دەچێت، و ئەوەشە کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ڕێژەکەی لە خوێندا.

ئاشکرایە ڕێژەی ئاسایی کۆلیسترۆل لە نێوان 150-200 ملگم/100مل لە خوێنی مرۆڤێکی سروشتی لەش ساغە. زۆربەی هەرە زۆری سەرچاوە پزیشکیەکان ڕێژەی 180ملگم/100مل بە بەرزترین ڕێژەی پەسەند دەزانن.

پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان ئاستەکانی کولیسترۆل لە خوێن و چەورەیەکانی دیکەدا لە لایەکەوەو ڕەق بوونی خوێنبەرەکان لە لایەکی دیکەوە هەیە.

سەرەڕای ئەمانە ئەو سیستمی خۆراکیەی کە پڕ چەوری و کولیسترۆلە، گومانی تێدانیە دەمانبات بەرەو دەرکەوتنی ئاستی بەرزی ناوازەی کولیسترۆل و چەوری لە خوێندا زاناکان لەو بڕوایەدان، ئەو کەسانەی ئەم ڕێژە بەرزانەیان لە کۆلیسترۆل و چەوری لە خوێندا هەیە، زۆرتر تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەبن، بەواتایەکی دی زۆرتر گومانی توشبوونی کێشەکانی دڵیان هەیە لەچاو ئەوانەی ئاستێکی نزمتریان هەیە.

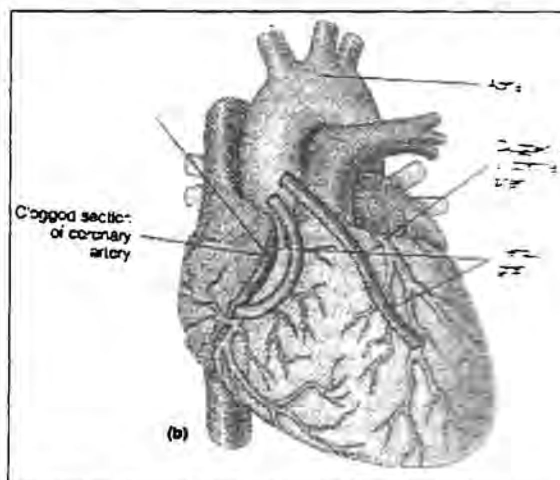
ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و مەترسیەکانی:

بەکورتی ڕەقبونی خوێنبەرەکان بریتیە لە نیشتنی پەرەی تایبەتی پڕ لە کۆلیسترۆل لەسەر دیوارەکانی ناوەوەی خوێنبەرەکان بەتایبەتی بچوکەکان و مام ناوەندییەکان، لە بەرئەوە تا دێن تیرەیان کەم دەبێتەوەو لەبەر ئەوە ڕۆیشتنی خوێن بەناویاندا گران دەبێت و ئەگەری ڕوودانی جەڵتەی خوێنیان تێدا زۆر دەبێت، هەروەك ئەوەی لە خوێنبەرەکانی دڵ (Coronary arteries) دا ڕوو دەدەن، لەبەرئەوە دەبینین بەرزبوونەوەی ئاستی کولیسترۆل لە خوێندا گۆبەندێکی گەورە بۆ دڵ دەنێتەوە، بەهۆی دروستبونی ئەو پەڕانەوە.

لێرەدا، مەبەستمانە هەندێك بابەتی دیکە باس بکەین. لەوانە: لەخوێندا دوو جۆر مادەی چەوری پرۆتینی (Lipoproteins)ی هەڵگری کۆلیسترۆل هەیە: چەوری پرۆتینی زۆر خەست HDL و ئەوی دیکە یان چەوری پرۆتینی کەم خەست LDL.

زانینی -ڕێژەی ئەم دووجۆرە لە خوێندا بەڵگەیەکی زیندوە بە دەست زانایانەوە بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندنێکی تەواو بۆ حاڵەتی نەخۆشە بکەن، چونکە دەرکەوتوە چەوری پرۆتینی کەم خەست LDL زۆر هانی ڕەقبونی خوێنبەرەکان دەدات. کەچی ئەوەی دیکەیان واتە زۆر خەستەکە ڕێگری دەکات لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکاندا.

پەیمانگای نێونەتەوەیی دڵ و سی و خوێن لە ئەمریکە بۆی دەرکەوتووە کە بەرزبوونەوەی ڕێژەی LDL لە خوێند.



ستبونی گۆبەندەکانی دڵ و نەخۆشی دڵ دروست
نەم نەوانە وای دەبینن، کە ئەو کەسانەی ڕێژەیەکی
کۆلیسترۆل لە خوێندا هەیە، کە سەرنج
بەتایبەتی بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەوری پرۆتینی
LDL، ئەوا دەتوانن ئەم ڕێژەیە داببەزێنن و
مەترسی هێرشی دڵ کەم بکەنەوە، بە دابەزاندنی
ئەوەش بەهۆی ڕەچاوکردنی سیستمێکی
ەوە دەبێت کە ئامانجەکەی دابەزاندنی ڕێژەی
و چەوری تێر بێت لە لەشدا، سەرەڕای
سیستمێکی ڕێکوپێکی وەرزشکردن، لەپاشدا
یش بوو لە ژێر ڕێنمایی پزیشکدا، وەرگرتنی
پێویست.

کە ئێمە دەربارەی کولیسترۆل و ڕۆڵی لە
مەندێک مەیوی خوێندا ئەدوێین، وا باشە و
کەمێك دەربارەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان
Art... بدوێین.

ەوەش ئەوەیە کە دیواری لولە خوێنبەرەکان
لە دڵەوە دەبەن بۆ هەموو ئەندامەکانی
بوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل و نیشتنی
ر ڕەق دەبن و نەرمییەکەی خۆیان ون
توشی لاربوونەوە دەبن، و تیرەشیان کەم
بنەوە، ئەمەش مانای وایە کە ئەرکێکی
کەوێتە سەر دڵ، بۆ ئەوەی پاڵ بە خوێنەوە
خوێنبەرەکان.

هۆکاری بۆماوەیی:

ئەم حاڵەتە زۆر تر لەگەڵ چونە تەمەنەوە دەردەکەوێت، وتوندییەکەش لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، ئێستا لە بواری بایۆلۆژیدا، هیچ گومانێك لە هۆکاری بۆماوەیی نیە لەم نەخۆشیەدا، بەڵکو بەهۆکاری سەرەکیش دادەنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا گەلێك هۆکاری دیکە هەن کە ڕۆڵی زۆریان لەم بوارەدا هەیە، وەك چونیەتی ژیانی تایبەتی کەسەکە، دڵەڕاوکێ و باری دەرونی پەستێنەر، یا جۆری خواردنی پڕ چەوری و هتد...

کولیسترۆل ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵدا هەروەك باسمان کرد، لەوانەشە کالیسیۆم بچێتە کولیسترۆڵەوە، و ئەویش لەسەر دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان بنیشێت و تا بێت ڕەقیەتیەکەی زیاد بکات، و مەییوەکانی خوێنیش وورده ورده لەسەر دیواری لولە خوێنەکان دروست ببن، لەوانەشە ئەم مەییوانە بەشێوەیەکی بەشی یا بە تەواوی خوێنبەرە توشبوەکە بگرن.

خراپترین ئەنجامیش لەوەدا دەبێت کە خوێن بەکەمی بگاتە دڵ، یا دەماخ، یا سیەکان.

نیشانەکانی ڕەقبونی خوێنبەرەکان بەپێی جۆری خوێنبەرە توشبوەکان دەگۆڕێت، بۆ نمونە کاتێك ڕۆیشتنی خوێن بەناو خوێنبەرەکانی دڵدا کەم دەبێت ئەوە دەبێتە هۆی پەیداکردنی ئازارێکی زۆر لە سنگدا، و بەم دیاردەیەش دەوترێت سنگە کوژێ Angina Pectoris، بەڵام ئەگەر پارچە خوێنە مەییوەکە کەوتە ناو یەکێك لە خوێنبەرەکانی دڵەوە، ئەوا بەتەواوی ڕۆیشتنی خوێن لەوێدا دەگرێت لەوانەیە ئەوەش ببێتە هۆی مردنی بەشێك لە ماسولکەی دڵ و لە ئەنجامیشدا ئازارێکی زۆری ناو سنگ دروست دەبێت، کورتەی ئەم حاڵەتانە بە کێشە دڵیەکان ناو دەبرێت، شایانی باسە لێرەدا ئاماژە بەوە بکەین کە ڕۆیشتنی خوێنی کەم بۆ ناو ماسولکەکانی دڵ بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن دەبێتە هۆی دابەزاندنی کاری دڵ و فەرمانەکانی، ئەوەش بریتیە لە نەتوانینی دڵ بۆ پاڵپێوەنانی خوێنی تەواو کە بەشی پێداویستیەکانی لەش بکات، ئەگەر بەخێرایی چارەسەری ئەم حاڵەتە نەکرا، ئەوا دەبێتە هۆی مردن.

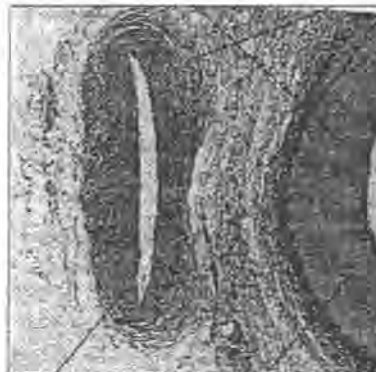
لەوانەشە ڕەقبونی خوێنبەرەکان، ئەوانە بگرێتەوە کە خوێن بۆ دەماخ دەبەن، لێرەدا کەم بوونی ڕۆیشتنی خوێن بۆ

ناو دەماخ واتە نەبردنی بڕی ئۆکسجینی تەواو، کە ئەوەش دەبێتە هۆی تێکچوونی زەین و گۆڕانکاری لە کەسێتی نەخۆشەکەدا.

لەوانەشە ئەوە ڕوبدات کە پێی دەڵێن جەڵتەی دەماخ، ئەوەش بریتییە لەوەی کە یەکێك لەو خوێنبەرە ڕەقانە، لەناوچەیەکی ڕەقبونیدا دەپچڕێت، یا مەیبوویکی خوێن دەیگرێت، نایەڵێت خوێن بگاتە دەماخ، ئەوەش دەبێتە هۆی نیوە ئیفلیجی لەش و تێکچونی قسەکردن و هەندێك جاریش مردن.

چاکترین چارەسەری گونجاو، سیستمێکی خۆراکی کەم چەورییە، لە حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی ئاستی کولیسترۆڵ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکاندا.

پزیشکەکان هەمیشە ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە پێویستە جگەرەکێش، جگەرە واز لێ بهێنێت، و داوای سیستمێکی وەرزشی ڕێکوپێکیش دەکەن، و پێشنیاری هەندێك ڕێگاش دەکەن بۆ فراوانکردنی خوێنبەرەکان و وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی چەوری دا دەبەزێنن، ئەوانەی دژی مەیاندنن، سەرەڕای ئەگەر چارەنەبوو، نەشتەرگەریش.



لەناوبردنی کولیسترۆڵ:

ئەم زانیاریانە بۆ ئەوە بڵاو ناکەینەوە کە ترس و دڵە ڕاوکێ بخەینە دڵی خەڵکەوە، ئەوەشمان مەبەست نیە کە خەڵکی لەو هەموو خۆراکە فراوانە ڕووەکی و گیانەوەریانەوە بەتامانە بێ بەش بکەین، ئەوەی بەتەنها مەبەستمانە، ئەوەیە چۆن لە زیادبونی کولیسترۆڵ لەخوێندا دووردەکەوینەوە، بەمانایەکی دی پشت بەستن بەو ڕێگایانەی دەبنە هۆی دوورکەوتنەوە لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، کەواتە ئەوەی دەمانەوێت بیڵێین:

کەمکردنەوەی بڕی زۆری خۆراك و زۆر نەخواردنی ژەمە چەورەکانە، لەگەڵ ئەوەشدا نابێت خۆمان بێ بەش بکەین لەو هەموو شتە خۆشەی خوا پێی داوین، بەتایبەتی ئەگەر زانیمان لەو خواردنانەدا گەلێك مادەی زۆر بەسود هەن، شان بەشانی کۆلیسترۆڵەکەن، بۆ نمونە لە هێلکەدا، لەگەڵ کۆلیسترۆڵەکەدا مادەیەکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش (لیسیسین- Lecithin)ە لەبەر ئەوە وازهێنان لە هێلکەو نەخواردنی بەیەکجاری کارێکی زۆر خراپە، (سەرەڕای ئەوەی تاقیکردنەوە نوێیەکان سەلماندوویانە کە هێلکە خۆی ئەو مەترسیەی نیە وەك جاران باس دەکرا). هەرچۆنێك بێت تەنانەت لەکاتی بەرزبوونەوەی کولیسترۆڵ، لەپیریش دا، خواردنی دوو تا سێ هێلکە هەفتانە زۆر پێویستە.

نمونەیەکی دی، پەنیر، لەگەڵ ئەوەی بڕێکی زۆری کولیسترۆڵ تێدایە، کەچی بەخواردنێکی پڕ بەها دادەنرێت چونکە بڕێکی زۆر پرۆتینی تێدایە.

دەگەڕێینەوە سەر ئەوەی کە بڵێین، بە دانایی و لەسەرخۆو بە مام ناوەندی خۆراك بخۆین، بەتایبەتی ئەوانەی چەورییان تێدایە.

سیستمێکی خۆراکی

لێرەدا ئاماژە بۆ بابەتێکی گرنگ و پێویست دەکەین، کە هەمیشە لە مێشکی نەخۆش و زۆربەی پسپۆڕاندا دێت و دەچێت، ئێمەش لەو بارەیەوە کۆمەڵێك زانیاری بەسودمان لەگەڵێك سەرچاوەوە کۆکردۆتەوە، ئەگەر پێویست بێت- بۆ پارێزگاری و کەمکردنەوەی ئەو زایانانەی زۆری کولیسترۆڵ لە لەشدا دروستی دەکات.

لێرەدا زانیارییەکی گشتی دەخەینە بەردەست کە هەندێك لە دامەزراوە پسپۆڕەکانی سیستمی خۆراك ئامۆژگاریمان دەکەن، کە ڕۆڵێکی گەوری لە دابەزاندنی ڕێژەی کولیسترۆڵدا هەیە لەوانەی کە ئەو ڕێژەیەیان لە خوێنە بەرزە.

واباشە ژەمی مام ناوەندی لە گۆشتی سپی وەربگیرێت (مریشك، عەلەشیش، باڵندی دی) و کەمکردنەوەی گۆشتی سورو کەم چەور (خواردنی بەرێژەی 3 ژەم لە هەفتەیەکدا) دوورکەوتنەوە بە تەواوی لە خواردنی گۆشتی پڕ چەوری هەروەها گۆشتی قاز و مراوی و دەماخی گیانەوەران و جگەر دڵ و گورچیلەو زمان و باسترمە.

دەتوانرێت ماسی پڕ لە ڕۆنی وەك سردین و توتی سالمون و Macterel بخورێت، هەروەها ماسیە سپیەکانی وەك کود و هادوك، پێویستە خۆمان دوورخەینەوە لە خواردنی هێلکەی ماسی (کافیار). باشترین پەنیریش کەم چەورییەکە هەروەها ماستی بێ چەوری، نابێت شیرو ماستی پڕچەوری

خورێت، هەروەها قەیماغ و سەرتوێژی کرێم و ئەو ساردییە ...توانەش کە لە شیر درست دەکرێن وەك دۆندرمە، هەروەها چوکلێت.

پێویستە بۆ پێن پشت بە ڕۆنی شلی ڕووەك ببەستین، وەك ...ی شلی گەنمە شامی، و گوڵەبەڕۆژەو زەیتون، و تەنها یەك ...یش بۆ سورکردنەوە بەکاربێت، و ...ەرگیز نابێت ئەوکەسانە کەرەو ...چەوری و ڕۆنی بەستوی ڕووەکی (تێن) ... سەرەڕای ڕۆنی گوێزی هندی و ...ی خورماش.

...گ بە خواردنی هەموو جۆرەکانی ...ی تازە لێنراو لە قوتودا هەڵگیراو ... شێوەی شەربەتی سروشتی یا ... دەدرێت، دەشتوانرێت ...یەکی مام ناوەندی میوەی وشك ...

...ش بەسەر هەموو جۆرەکانی ... بگونجێت، تازە، لێنراو، ناو ...

... پشت بە پەتاتەی کوڵاو، ... ببەسترێت، نابێت بەهیچ شێوەیەك پەتاتەی ...کراو یا سوێرکراو بخورێت.

... هەموو جۆرە پاقلەمەنیەکان بخورێت وەك نۆك، ...کە، فاسۆلیا، نیسك، لوبیا وهی دی:

...یە نانی بۆر بخورێت، کەمتر نانی سپی یا برنجی ...کرێت. بەهیچ جۆرێك نابێت گوێزی هندی و بستەی ... خورێت، نابێت ئەو بسکیتە بخورێت کە کرێم یا ...یە. ئەوانە باشن کە تەنها لە ئاردە گەنمی تەواو ...

...ەی چاو قاوەو ئاوی کانزاو ئاوی سودا ...گازی) و خواردنەوەی ناوماڵ زیانیان نیە.

... بەمام ناوەندی بەهارات و سرکەو خەرتەل ... بخورێت، پێویستە بڕی شەکری بەکار هاتو لە ... بکرێتەوە، و کەمتر مرەباو هەنگوین و دۆشاو ... بخورێت.

... دووربکەونەوە لە خواردنی چوکلێت و چەوری ...ینەی هێلکە.

... ئەم ڕاسپاردانەش پێشکەش دەکەین:

1-ئامۆژگاری دابەزاندنی کێش دەکرێت لەوانەی کە کێشیان لە ئاستە پێوانەییەکان بەپێی تەمەن و توخم بەرزترە.

2-دورکەوتنەوە لە زۆر خۆری وەك هێڵێکی گشتی.

3-دابەزاندنی وەرگرتنی خوێ لە خواردندا.

4-وەرزشکردنی سوك، کە لەگەڵ تەمەندا بگونجێت، و ئامۆژگاری ئەوەش دەکرێت کە لە تەمەڵی خۆیان بەدوور بگرن، هەروەها تا دەتوانن بەگەشی و سادەیی ڕوبکەنە ژیان، هەمیشە چالاك و پڕ جوڵە بن، باشترین جۆری وەرزشیش ڕۆشتن و مەلەی هێواشەو ئەوەش کە پزیشك پێمان دەڵێت.

5-وەستاندنی جگەرە کێشان بۆ ئەوانەی جگەرەکێشن.

6-لە کۆتاییدا، هەوڵدان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکاندا بە هێمنی و دورکەوتنەوە لە هەڵچون و ورووژاندن، پێویستە هەمیشە خۆمان فێری ئەوەبکەین چۆن خەڵکی و ڕازەکایان قبوڵ بکەین

تەلەفزیۆن و خەو زڕاندن

تەلەفزیۆن لە گرنگترین هۆیەکانی خەو لێ نەکەوتنە، لێکۆڵینەوە نوێیەکان ڕایان گەیاندووە کە ئەو منداڵانەی بۆ ماوەیەکی زۆر سەیری تەلەفزیۆن دەکەن پێش ئەوەی بنوون زیاتر دووچاری گرفتی کەم خەوی ونووستنی پچڕ پچڕو خەوزڕاندن دەبن، ئەمەش هەڵەیەکی گەورەی ئەو بڕوایەیە کە باوان هەیانە دەربارەی ئەوەی ئەگەر پێش نووستنیان منداڵەکان سەیری تەلەفزیۆن بکەن ئەوا یارمەتیان دەدات کە خەورێکی هێمنیان لێ بکەوێت.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەشیان ڕوون کردۆتەوە کە ئەو تێك چوونانەی خەوی منداڵ هەیانە بەهۆی سەیرکردنی تەلەفزیۆنەوە، کاریگەریەکی خراپی لەسەر بەر ئەنجامەکانی خوێندنیان هەیە.

هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئاماژەیان بەوەداوە کە پەیوەندییەکی بەتین هەیە لەنێوان ماوەی درێژی بینینی تەلەفزیۆن، و تووش بوونی منداڵان بە قەڵەوی و خەمۆکی و دڵە ڕاوکێ و شەڕانگێزی...

سازان Internet

دەست گرتن بەسەر توانای (با) لە هۆڵەندا

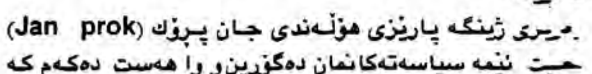
فەهمی فەریق

یەکێك لەو توانا شاراوانەی کە بەهۆی باوە دەتوانرێت بەدەست بخرێت بریتییە لە دروست کردنی وزەی کارەبا electric energy بەهۆی توانای باوە wind power، ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری تایبەتی بۆ ئەو مەبەستە کە پێیان دەوترێت ئاشە هەواییەکان wind mills، کە بەهۆی جوڵانەوەو خولاندنەوەی میکانیکی پانکەکانییەوە لەلایەن باوە ئەم وزە میکانیکییە mechanical energy دەگۆڕێت بۆ وزەی کارەبایی electrical energy.
هۆڵەنداش یەکێکە لەو وڵاتانەی کە بایەخی تایبەتی پێدەدەن لەبەدست هێنانی وزەی کارەبادا، لەبەرئەوە هۆڵەنداش هەروەکو هەموو وڵاتە پێشکەوتووەکانی دی لەبری بەدەست هێنانی وزەی کارەبا بەهۆی مادە سووتەمەنییە ناوەکییەکانەوە پێویستە پەنا بباتە بەر سەرچاوەی وزە سروشتییەکان renewable energy resources لەبەرهەمهێنانی کارەبادا کە ئەویش بەکارهێنانی ئاشە هەواییەکانە، چونکە ئاشە هەواییەکان بۆ ژینگەو ئاووهەوایەکی وەکو هۆڵەندا باشترین و نموونەترین گۆڕەری وزەی (با)ن بۆ وزەی کارەبا، چونکە لەم ژینگانەدا بەردەوام بایەکی بەهێز هەیەو دەتوانرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەبێ بەفیڕۆچونی ئەم وزەیە، لەبەرئەوە هەندێك لە خەڵکان گەر گوێیان لەدەنگە دەنگ و ژاوەژاوبێت ئەوا تەنها جیرە



جیرێکی کزی پەروانە هەواییەکانی ئاشە هەواییەک دەبیستن لەکاتی ئیش کردنیاندا، بەڵام لەم سەردەمە نوێیەدا تۆڕباینەکان turbines وەکو ئاشە هۆڵەندیی کۆنەکان نین بەڵکو بەتوانایەکی نوێتر هاتوونەتە مەیدان.
پانکەیەك لە لیدن Leiden تاوەکو ئێستا بەردەوام دەخولێتەوە کە لە هارپینی بەرددا سودی لێ وەردەگیرێت تەنها وەکو گەرپدەیەکی سەرنج ڕاکێش ماوەتەوە.
وەزیری ئەو وڵاتە (هێنی ڤاندەر لیلای) Jennie vander lelie ئەوەی ڕوونکردەوە کە ئایا بۆچی وڵاتەکەی بوو یەکەم شوێنی دانانی ئاشە هەواییەکان؟

..وتی (خێرایی ئاو کە یەکێکە لە هۆیەکانی بەکارهێنانی ..شە ئاوییەکان لە دروست کردنی کارەبادا)
..دا هۆڵەندا ناوچەیەکی تەختەو لەبەرئەوە ئاو ناتوانێت ..خێراییەکی زۆری وەها ڕێبکات کە ببێتە هۆی جولاندنەوەی پەروانەی ئاشەئاویەکان لەم مەبەستەدا، ..روەها وتی پێش (100) ساڵ لەمەوبەر ئەم وڵاتە زیاتر لە (1000) پانکەی تێدابووە بەڵام ئێستا تەنها لەسەدا دە (1..)ی ئەم ئاشانە ماونەتەوە کە دوان تا سێ‌ی ئەمانە ..توانرێت بۆ یەك مەبەست یان زیاتر بەکاربهێنرێت.
..شە هەواییەکان و پاسکیلەکان و شەمەندەفرە کارەباییە electric trams بەتواناکان و.. هتد هەموو ئەمانە ناوبانگی ..یان بە هۆڵەندا بەخشیوە بەڵام (Jasper Korff)ی ..ەندی سەبارەت بەم ناوبانگە وتی (ماوەیەکی زۆر پێش ..ستمان هەندێك ئاشی هەوایی‌مان هەبوو لە دروستکردنی ..با. بەڵام ئێستا بەبڕێکی زۆر خەڵوز coal و گازو نەوت ..کاردێنین لە دروست کردنی کارەبادا کە تۆمارێکی ..چاومان هەیە لە پێکهێنانی ژینگەدا، بەڵام پێویستە ..نیکی سەرنج ڕاکێش بەدەست بهێنین لە بەکارهێنانی ..ە سوتەمەنی‌یە ناوەکییەکانەوە بۆ وزەی سەرچاوە ..شتییەکان)) بەڵام یەکێك لەکێشەکانی هۆڵەندا ئەوەیە کە .. بچوکە لەچاو چڕی دانیشتوانی شارەکانی، لەگەڵ ..ی پیشەسازی و کشتوکاڵێکی زۆر کە هەموو ئەمانە وای ..کردووە بوارێکی دیاریکراوی هەبێت، لەبەرئەوە کارێکی ..سە بۆ هۆڵەندییەکان لەبەدەست هێنانی ئامانجەکانیاندا ..ی سنوری وڵاتەکەیاندا.
حکومەت بەشێوەیەکی تایبەتی سودی لەهەندێك میکانیزمی ..ێزوەرگرتووە کە ڕێبەری وڵاتەکان دەکات بۆ بەدەست ..ی ..مانە لە خەزنکردنی وزەداو وەرگرتنی یارمەتی لە ..تەکانی دیکەوە بەتایبەتیش لە جیهانی پێشکەوتووی ..دا.



..ری ژینگە پارێزی هۆڵەندی جان پرۆك (Jan prok) ..ت ئێمە سیاسەتەکانمان دەگۆڕین و وا هەست دەکەم کە تۆمارێکی زۆر باشمان هەیە لە یارمەتیدانی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا کە ئەمەش کارێکی زۆر گرنگە)).
و هۆڵەندا تا ئێستاش بەردەوامە لەدروست کردنی ئاشە هەواییەکان و تاقی کردنەوەی بەردەوام لەسود وەرگرتن لە وزەی سروشتی.
ئان ماری Anne Marie کە لێپرسراوی دابەشکردنی کارەبایە لە یەکێك لە کۆمپانیا سەرەکییەکانی دروست کردنی وزەی کارەبادا دەڵێت (هۆڵەندا ئامادەیە بۆ گەڕانەوە بۆ بەکارهێنانی مادە سوتەمەنییە ناوەکییەکان بەڵام ئەم پرۆسەیە لەسەر خۆ دەبێت و کاتێکی زۆری دەوێت، و ئێمە لەهۆڵەندا بەردەوامین لەسەر ئەنجامدانی ئەم پرۆسەیە بەڵام تا ئێستا وەك پێویست جێگەی خۆی نەگرتووەو من بەردەوام هەوڵی پڕ کردنەوەی پێوستییەکان دەدەم، کە ئێستا پلان دادەڕێژین لە بەرهەمهێنانی زیاتر لە (500میگا وات) لە کێڵگە هەواییەکان Wind farms بەڵام ئەم پیلانە زیاتر لە دە ساڵ دەخایەنێت.

Internet

پێکەنین چارەسەرێکی باشە بۆ پەستانە دەروونیەکان

ئەو خوێندکارانەی کە پرۆڤەیان لە سەر پێکەنین و وەرگرتنی هەناسەیەکی قوڵ دەکرد دەرکەوت کە ئەنجامێکی باشیان بەدەست هێناو هەستیان بە تەندروستییەکی چاکترکرد.

کوالالمپور/ ڕاپۆرتێکی دەنگ و باسی ڕۆژی شەممان دەری خست کە 30 خوێندکار لە زانکۆی مالایا لە مالیزیا تووشی پەستانە دەرونی‌یەکان هاتبوون و دوای توێژینەوەکردن لەسەریان دەرکەوت کە پێکەنین بەڕاستی چارەسەرێکی چاك بووە بۆیان. ڕۆژنامەی (The star daily) چاوپێکەوتنێکی لەگەڵ دکتۆر (عبدالعزیز کیشیل) دا کرد کە پزیشکی نەخۆشی‌یە دەرونی‌یەکانە، لەم چاوپێکەوتنەدا باسی وتەکانی دکتۆری کرد کە لە توێژینەوەکانی دا داوای خوێندکارەکانی کردووە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشن و خۆیان لەسەر پێکەنین رابهێنن تاکو بزانێت ئاخۆ ئەو پەستانە دەرونی‌یەی توشیان هاتووە دەتوانرێت بەهۆی پێکەنینەوە بەشێوەیەکی باشتر دەست بگیرێت بەسەریدا؟ و لەئەنجامدا دکتۆر عبدالعزیز ڕایگەیاند کە بەشداربووان بەرەو باشی دەڕۆن ڕۆیشتن دەستیان کردۆتەوە بە وەرگرتنی ژەمە خۆراکی‌یەکانیان و ئارەزووی خواردنیان کردو بەباشی‌خەویان لێ دەکەوت و بەتەواوەتی هەستیان بە ئارامی و تەندروستی باش کرد.
هەروەها دەری خست کە خوێندکارەکان کاتێك دەچنە تاقی کردنەوەکانی خوێندگەوە زیاتر هەست بەهێمنی دەکەن و لە جاران زیاتر باوەڕیان بەخۆیانە بەڵام ڕاپۆرتەکە دەری نەخست کە ئایا ئەنجامی تاقی کردنەوەکانیان باشترە یان نا!

بەناز محمد صدیق Internet

یەکێک لە هۆکارەکانی خووگرتن بەمادە سڕکەرەکانەوە هاوڕێی خراپە

تۆژینەوەیەکی گۆڕەپانی میسری دەربارەی ئەو بارودۆخانەی کە پاڵ بە گەنج و لاوەکانەوە دەنێت ڕوو لە مادە سڕکەرەکان بکەن،دەریخست کە گرنگترین هۆکاری ئەو بارودۆخە هەبوونی هاوڕێی خراپە بەڕێژەی (50.3٪)، ڕۆڵی دەوروبەرو گرفت و تەنگژەکانی دیکەش بەڕێژەی (29.4٪)، دێت.

تۆژینەوەکە لەلایەن ڕاگری کۆلیژی خزمەتی کۆمەڵایەتی لە فەیوم (ئەحمەد مەجدی مەرجان) سەرپەرشتی کراوە، گرنگترین هۆکارەکانی خووگرتن بە مادە سڕکەرەکانەوە حەزکردن بەتێڕوانین و تاقیکردنەوە، بێجگە لە هاوڕێی خراپ و نەبوونی چاودێری و هۆشیارکردنەوەن.

50٪ی ئەو نموونانەی تۆژینەوەکە دەریخستووە جەخت لەوە دەکەن کە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن لە ئاستی بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە کەمدەکەنەوە، بەڵام (41٪)ی نموونەکان بەپێچەوانەوە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن بەهۆیەکی زیادکردنی گرفتەکە دادەنێن. بە ڕێژەی (74.2٪) نمونەکان سوورن لەسەر ئەوەی تەلەفزیۆن لەهەموو ئامرازەکانی دیکە زیاتر کاریگەری هەیە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە، بەڕێژەی (60٪) لەو بڕوایەدا بوون کە باسکردنی مەسەلەکانی ئەم دیاردەیە لە نێو فیلمە سینەماییەکاندا دەبێتە هۆی فێربوونی تاکەکان بەخووگرتنیان بەمادە سڕکەرەکانەوە.

لەبارەی هەستی لاوەکان بەرامبەر بینینی ئەو جۆرە فیلمانە (35.2٪) نموونەکانی تۆژینەوەکە جەختیان لەوە کردوە کە لاوەکان هەست بە بێزاری و ڕوخاندن دەکەن و (33.1٪) یش هەست بە نەگبەتی دەکەن، لەکاتێکدا (7.4٪) هەستیان بە بەزەیی کردوە بەرامبەر ئەوانەی خویان گرتووە بە مادە سڕکەرەوەکانەوە.

لە ڕووی کۆبوونەوەی چەندین لاو لەو دانیشتنانەی مادە سڕکەرەکانی تێدا وەردەگرن، بەڕێژەی (37.9 نمونەکان ڕایانگەیاندووە کە خۆیان چوونەتە نێو



کۆبوونەکەیانەوە، (45٪) لەو بڕوایەدابوون فێربووەکان لە حاڵەتی بێئاگایدانو بەڕای (32٪)ش ئەو کەسانەیان سەر خۆش لەقەڵەمداوە. هەروەها (64.2٪) دەڵێن خەڵکی بەچاوی ڕقەوە تەماشای فێربووان دەکەن، بەڵام (13٪) ی نموونەکان دەڵێت ئەوکەسانە نەخۆشنو پێویستیان بەچارەسەر هەیە.

توێژینەوەکە ئاماژەی بۆ ئەوە کردوە کە گەنجو ...ەکان لە هەموو کەسێك زیاتر ماوە یان هەیە بۆ فێربوونو مامەڵەکردن بەمادە سڕکەرەکانەوە، هۆی ...ش دەورەبەرەکەیانە، بەتایبەتی لەنێو خوێندکارانی ...کۆکاندا کە زۆربەیان لە حاڵەتێکی ئابووری باشدا ...ن. ئەگەرچی ئەمە ڕێگە لەوە ناگرێت کە پێی دەڵێن ...ە سڕکەرەکانی هەژاران). هەروەها وەرگرتنی ئەو ...ە زیاتر لە ناوچە میللیەکانو لە گەڕەکە ...ەکاندا بەربڵاوە کەتیایاندا مادەی سڕکەری ...ان هەیەو کاریگەرییان وێرانکەرو کوشندەیە ... خووگرتن بە بەنزینو سڕێشو کەتیرە مادەی ...ەی دیکەش.

...ەی خۆپاراستن لەم دیاردە دزێوە بەبڕوای ...ەکە خواست هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ...ەی دانانی سیاسەتێکەوە کە نەك هەربۆ ...کردنی دیاردەکە بەڵکو بۆ چارەسەری ئەو ... کەپەیوەندییان بەم دیاردەیەوە هەیە. لەلایەکی ... توێژینەوەکە ئەو کۆتو بەندانەی خستۆتە ڕوو ... بەردەم چارەسەرکردنی گرفتەکە وەکو ... توانای پیادەکردنی ئاسایشیو هەبوونی خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکانو چالاکییە وەرزشییەکان سەرجەم ڕێگەو ئامرازە نوێیەکانو بەرنامە زانستیەکان بە جۆرێك لەگەڵ هەموو قۆناغەکانی تەمەندا بگونجێتو گۆڕانێکی باشو بەرجەستە بخوڵقێنێت.

توێژینەوەکە داوای لە بەرنامە هوشیارکەرەوەکان کرد لەنێو یانەو بنکەی گەنجو لاوەکاندا ووتووێژکردن لەسەر مەسەلەو دیاردەکان سازبدەن بە ئامانجی ڕاهێنانی لاوان لەسەر تێکەڵ بوونو بەشداریکردنیان لە ووتوێژەکان، هەروەها بۆ بەسەربردنی کاتی بێکاری لاوان لەنێو بەرنامە هونەریو ڕاگەیاندنەکاندا لەپێناو ڕوونکردنەوەی ئاستی مەترسییەکانی دیاردەی دزێوی وەرگرتنی مادە سڕکەرەکان، لە هەمان کاتدا داوای هاریکاریکردنی لایەنەکانی ڕاگەیاندنو بنکەکانی لاوان کرد پێکەوە بەرنامەی هونەری بخەنە ڕوو و باس لە کێشەو مەترسیەکانی ئەم دیاریدەیە بکەن، بە جۆرێك ئاستی هوشیاری لاوان بەرزبکەنەوەو ئاگاداریان بکەنەوە لەو وێرانکارییەی لەو ڕێگەیەوە دوچاریان دەبێتەوە.

بێجگە لە ئامادەکردنی چەندین بەرنامەی ڕاهێنانی زانستی بە چالاکییە جۆراو جۆرەکانیەوە، تاوەکو سوود لە ووزەو توانای لاوان وەربگیرێت و لە هەمان کاتدا لاوان کاتە بێکارییەکانیان لە بابەتو کاری گرنگو سوود بەخشدا بەسەربەرن.

رۆشنا
Internet

زاناکان چارەسەرێکی کاریگەریان بۆ شێرپەنجەی جگەر دۆزیەوە

ئەمیرە عەلی ئەمین
سوید

زانا ئەمریکییەکان ئاوێتەیەکی کیمیاییان دۆزیەوە کە توانای کوشتنی وەرەمی شێرپەنجەی جگەری هەیە بەبێ ئەوەی کار بکاتە سەر خانەو شانەکانی دەورەپشتی.

واشنتۆن/ تیمێکی زانایان گەیشتنە دۆزینەوەی ڕێگا چارەیەکی (خێرا) کە بەهۆیەوە دەتوانرێت نەخۆش شێرپەنجەی جگەری کوشندە لەناوببرێت کە تا ئێستا چارەسەرکردنی زەحمەت بووە ئەویش بەهۆی نەبوونی چارەسەری کاریگەرو سەرکەوتوو بۆ ئەم نەخۆشییە



زاناکان لەزانکۆی (جون هوبکنز) لەشاری بلتیموری ئەمریکی لەوباوەڕەدان کە توانای بەدەستهێنانی ئەو ئاوێتە کیمیاییەی کە ناسراوە بە ((برومویایرۆڤیت 3) یان هەبێت کە لەناوبەری وەرەمی شێرپەنجەی جگەرە بێ ئەوەی کاربکاتە سەر خانە و شانە ساغەکانی دەوروپشتی.

لێکۆڵکاران وەسفی ئەم چارەسەرە تازەیەیان کرد بەوەی کە سەرسوڕهێنەرە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سووربوون لەسەر ئەوەی کە پێویستی بە توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زیاتر هەیە پێش ئەوەی لە چارەسەرکردنی مرۆڤدا بەکاربهێنرێت.

تیمێکی لێکۆڵینەوەی زانستی کە پرۆفیسۆر (بیتر بیدرسن) سەرپەرشتییان دەکات ئەم چارەسەرە تازەیەی لەسەر کۆمەڵێك کەروێشکی تووش بوو بە شێرپەنجەی جگەر تاقی کردەوەو بینیان کە ئەم ئاوێتە کیمیاییە توانای لەناوبردنی زۆربەی خانە شێرپەنجەکانی هەبوو بەبێ ئەوەی کاری خراپ بکاتە سەر شانەکانی دەوروپشتی وەرەمەکە یان ئەو ئەندامانەی لەوەرەمەکەوە نزیکن.

هەروەها ئەم تیمە زانستییە پێشبینی ئەوەی کرد کە ئەم چارەسەرە تازەیە کاریگەرییەکەی زیاترە لەچاو ئەو چارەسەرەی کەئێستا بەکاردێت و ناسراوە بە (کارلێك یان جوڵێنەری کیمیایی). هەروەها دکتۆر گیتشویند کەیەکێکە لە ئەندامانی تیمە زانستییەکە دەستنیشانی ئەوەی کرد کەئەو کەروێشکانەی لەژێر چارەسەرکردندان، جگەریان بەرەو چاك بوون دەڕوات بەشێوەیەك جگەریان وەك پێش تووش بوونیان بە شێرپەنجە چاك دەبێتەوە. لەکاتێکدا ئەگەر چارەسەرکردنەکە بەڕێگەی پێشوو بووایە جگەریان بەتەواوی وەك جارانی لێ نەدەهاتەوەو ناتەواوییەك لەشانە ساغەکانی دەوروپشتی وەرەمەکەدا پەیدا دەبوو.

ئەو زانایانەی کە بابەتی لێکۆڵینەوەکانیان لەگۆڤاری توێژینەوەی شێرپەنجەدا بڵاو دەکەنەوە سەریان سووڕمابوو لەو ئەنجامە چاکانەی بەدەست هاتوون لە کاتی بەکارهێنانی ئەم چارەسەرە تازەیەدا.

و بەتەمای ئەوەن کەزیاتر توێژینەوە بکەن لەسەر کاریگەری ئەم ئاوێتە کیمیاییە تازەیە بەتایبەتی کاتێك بۆ جگەری مرۆڤێکی تووش بوو بەشێرپەنجە بەکار بهێنرێت.

ڕووەکیەکان

پەرچڤەی: دانا محەمەد

...وەندە زانستی و نازانستیەکاندا نارەزو و ویستێکی ... هەیە بۆ گەڕانەوە بۆ سروشت و خۆراکی ڕوەکی، بەڵام ... تێڕوانینە لەبارەی زانستی و جێبەجێکردنەوە ...

... تۆژەرێکی ئەمریکی جەختیان لە سەر ئەوە ... کە سیستمی خواردن و هاوسەنگیەکەی هۆکارێکی ... نە ژیانی مرۆڤداو ڕۆڵەکەیان دەگاتە 80٪ لەنێو ...نی دەوروبەرو بەردەوامی ژیاندا یا لە کاتی ... نەخۆشی و مردندا.

...خۆشیەکانی دڵ ڕێـژەی لە 42٪ی هۆکانی مردن ... لەکاتێکدا نەخۆشیەکانی شێرپەنجە بەهەموو ...وە. 20٪ پێکدەهێنن، ئەوەی کە زۆر کارێکی ... سیستمی خۆراك خواردندا " زۆر خواردن و زۆر ... خواردنی گۆشتی پڕ چەوری و خواردنەوەی ... کە گومانی تێدا نەماوە ئەمانە گەورەترین ڕۆڵیان ...ەوەی ڕێژەی ئەو دوو کۆمەڵە نەخۆشیەدا هەیە.

... تـوێژەرەوان لەو باوەڕەدان کە دورکەوتنەوە لە ... بە نەخۆشیە گران و ئاڵۆزەکان، بە دورکەوتنەوە ... گۆشت و بەروبومەکانی کە زۆربەی کێشەکانیان ... نەوەشە وای لە کۆمەڵێکی زۆری خەڵك کردوە ...کەنە خۆراکی ڕوەکی.

...کێن؟

... لە خۆراکیاندا پشت بە سەوزە، میوە، ...قەمەنیەکان دەبەستن، و دەشکرێن بەچەند کۆمەڵێکەوە، هەندێکیان لە جۆری خواردنیاندا جۆر... نەرمییەکیان تێدایە.

لەوکاتەی کە هەندێك لە ڕوەکیەکان خۆیان بەدوور دەگرن لە خواردنی خۆراکە گیانەوەریەکان وەك گۆشتی سور و مریشك و پەلەوەرو ماسی سپی و شیرو بەروبومەکانی.

دەبینین هەندێکی دیان کە پێیان دەوترێت نیو... ڕووکیەکان گۆشتی سور ناخۆن بەڵام گۆشتی سپی دەخۆن ولێرەشدا مەبەستمان لە گۆشتی مریشك و پەلەوەرو ماسیە سەرەڕای بەروبومی گیانەوەری دی.

کۆمەڵێکی سێیەمی دیش هەیە کە سەر بە ڕوەکیەکانن



ئەمانە سەرەڕای خۆراکی ڕووەکی شیرو بەروبومەکانی و هێلکە دەخۆن.

کۆمەڵی چوارەمیش تەنها شیرو بەروبومەکانی لەگەڵ خۆراکە رووەکیەکاندا دەخۆن. لەگەڵ ئەمانە هەمویدا، کۆمەڵێك هەن هەمیشە بانگەشە بۆ دورکەوتنەوە لە هەموو جۆرە خۆاکێکی گیانەوەری دەکەن... تەنانەت هەندێك لەمانە خۆیان بەدووریش دەگرن لە لەبەرکردنی جل و بەرگی لە خوری و پێستەی گیانەوەر، و زۆر لە خۆراکی دروستکراو دەترسن و زۆر بەچاوی گومانەوە سەیری ئەو خۆراکانە دەکەن کە بەر مادە چالاککەرە کیمیاویە کەوتوون یان لەناوبەرەکانی مێروو.

ڕووەکی یەکان (قوتابخانەیەکیان) بۆ خۆیان پێك هێناوە کە بەندە بە کۆمەڵێك بیروباوەری فەلسەفی یەوە، هەندێك لەتایەفە هندۆسی و بوزیەکان لە کۆنەوە گرتویانەتە بەر کە ئەوەش دوورکەوتنەوەیە لە خواردنی هەموو جۆرە گۆشتێك بەهۆی بیرو باوەرە تایبەتەکانیانەوە.

بیروباوەری ڕووەکی یەکان لەسەدەی نۆزدەهەم دا بڵاوبوەوە، ئەوە بوو کۆمەڵەیەکیان پێك هێنا لە ساڵی 1847 کە وەك ڕێکخراوێکی نا ئاینی بەریتانی دەرکەوت، و لە ساڵی 1908 (یەکێتی جیهانی بۆ ڕووەکی یەکان) دروست بوو، لەوکاتەوە ئیتر بیروڕاو باوەڕی ڕووەکی یەکان زیاتر چەسپا، و هەندێکیان لەو باوەڕەدا بوون کە کوشتنی گیانەوەران بۆ ئەوەی سوود لە گۆشتەکەیان وەربگیرێت کارێکی نابەجێیە. و هەندێکی دیکەیان وایان دەبینی کە بەکارهێنانی زەوی و زارێکی زۆر وەك لەوەڕگا بۆ گیانەوەران کارێکی خراپە، لە بڕێتی ئەوە بەکاربهێنرێن بۆ بەرهەم هێنانی سەوزەو چاندنی دانەوێڵە، بەڕای ئەوان ئەمە زیاتر خزمەتی ئابووری و پاراستنی ژینگە دەکات.

گومان لەوەدا نی یە ئەوانەی کەڕووەکی یەکان باسی دەکەن جێی سەرنجە و پێویستی بەلێکۆڵینەوەی زانستی وورد هەیە، چونکە ڕووەکەکان سەرچاوەی سەرەکی و کۆتایی خۆراکمانن بۆ ئێمەش و بۆ هەموو گیانەوەرانیش.

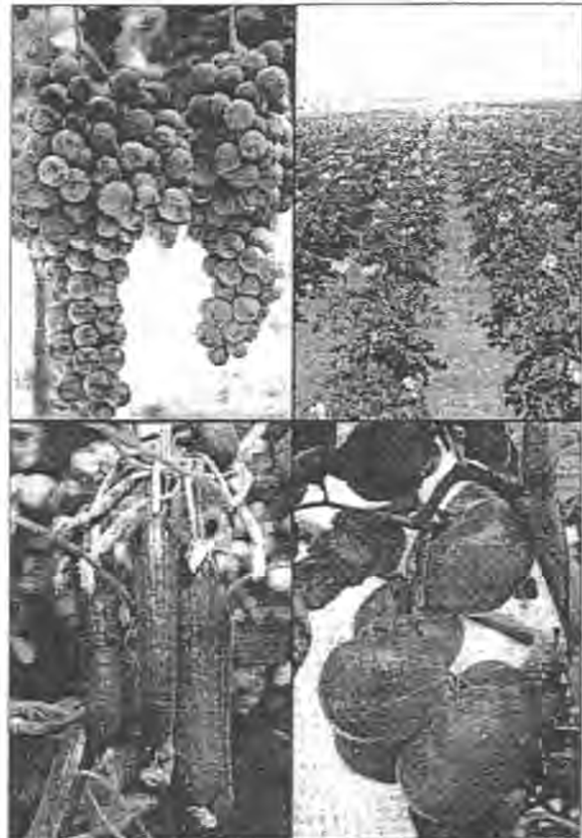
گومان لەوەدا نی یە کە زۆربەی ڕووەکی یەکان ڕاست دەڵێن، چونکە خۆراکی ڕووەکی ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامین و خوێکان و شەکرەمەنی و چەوری و پرۆتینمان دەدەنێ سەرەڕای دروست کردنی هەزارەها ئاوێتەو پێك هاتووی ئۆژداری ئاڵۆز کە تەنها لەڕووەکە پزیشکی یەکانەوە دەستمان ناکەون بەڵکو ڕۆژانە لەو خۆراکە ڕووەکی یانەشدا هەن کە دەیان خۆین.

خۆراك نهێنی خۆی هەیە:

ڕۆژانە ئێمە ئاو ڕاستەوخۆ دەخۆینەوە یا لەڕێگای شەربەتی میوەوە یا بەشێوەیەکی زۆر یا کەم لە خۆراکمان هەیە، ئاو ئەو ناوەندەیە کە بەدەها هەزار کارلێکی زیندەیی لەناو لەشماندا جێبەجێ دەکات، مرۆڤ دەتوانێت چەندەها هەفتە بەبێ خۆراك بژی بەلام ئەگەر8-10 ڕۆژ بەبێ ئاو مایەوە دەمرێت.

کاربۆهیدرەیت سەرچاوەی ووزەی ناو لەشمانەو، ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە کردارە هەمە جۆرە زیندەیی یەکاندا.

زۆرجار هەندێك جۆری شەکری سادە دەکرێتە ناو خۆراکە دروست کراوەکانەوە بۆ ئەوەی تامێکی خۆش ببەخشێت، و زۆر جار هەندێك مادەی چەوریشیان تێ دەکرێت، لێرەدا پێویستە ئاماژە بۆ ئەوە بکەین کە ئەم خۆراکانە گەلێك لە ڤیتامینەکان و توخمە کانزاکانی خۆی





ڕوون دەکەن کە بە شێوەیەکی سروشتی لە سەوزەو میوەدا هەن.

زانایانی خۆراك ئەم جۆرە خۆراکانە بەجۆرە خۆراکێکی ..براو دادەنێن کە ووزەمان دەدەنێ بەڵام لەو خۆراکە سروشتی‌یەی کە لە شمان پێویستی پێیەتی دوورمان خەنەوە، گومان لەوەدانی‌یە ئەم تێڕوانینە زۆر ئاشکرایە گەر بەراوورد کرا لەگەڵ ئەوخۆراکە سروشتی‌یانەی کە هەزارەها ناوێتەی هەمە جۆرو چالاکیان تێدایە، سەرەڕای جۆنی چەندەها توخمی کانزایی کە بەڕێژەی تایبەتی جستەمان پێویستی پێیانە.

لێرەدا نابێت باسی هەندێك لەو شەکرەمەنی‌یە ئاڵۆزانە کەین وەك ئەو ڕیشاڵانەی توانای شی‌بوونەوەیان هەیە یا ..نەی شی نابنەوەو کاریگەری بایۆلۆژی هەریەکەیان چەند ناڕاستەیەکەوە ناسراوە.

تەنها نموونەیەك کە لێرەدا باسی دەکەین لەناوچەندەها موونەی دیکەدا ئەوەیە چۆن ئەو ڕیشاڵانەی توانای شی ..نەوەیان نی‌یە ڕیخۆڵە ئەستوورە لە پاشەڕۆکان ڕزگار ..کەن و ناهێڵێت کۆڵۆن تووشی شێرپەنجە ببێت.

زاناکان بەتەواوی لێکۆڵینەوەیان لەسەر جۆری خۆراك ..ەو کۆمەڵگای ئەفریقی‌و ئاسیاوی دا کردووە (بەبەراورد ..گەڵ کۆمەڵگای ئەمریکی‌دا). بەئاشکرا دەرکەوتووە کە ئەو ..ۆمەڵگە ئەفریقی‌و ئاسیاویانەی کە بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەو ..ە.کانە دەخۆن کە ڕیشاڵی ڕووەکیان زۆر تێدایە ئەگەری ..ووش بوونیان بەشێرپەنجەی کۆڵۆن زۆر ..ستێکی کەم دایە.

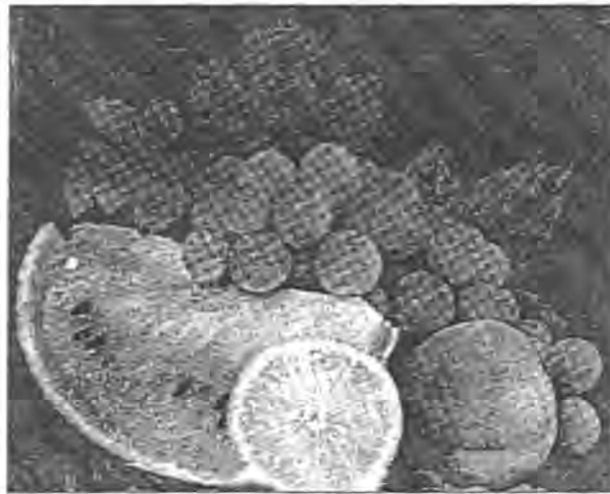
ئەو شەکرە ساکارانەی کە دەکرێنە خۆراکە دروستکراوەکانمانەوە ئەگەر ڕێژەیان 50٪ی ئەو خۆراکانەیان پێك هێنا کە ووزەمان لێ‌ی دەست دەکەوێت ئەوا مەترسییەکی زۆر گەورەی بۆ دروستی‌مان هەیە. زۆر پێویستە ئەوە بزانین کە پێویستە شەکرە سادەکان ڕێژەیان لە خۆراکماندا نەگاتە 10٪، ئەوەی دەمێنێتەوە ئەوەیە کە پێویستە سەرچاوەکەی خۆراکی ڕووەکی بێت کە نیشاستەو ڤیتامین‌و توخمە کانزاکان‌و ڕیشاڵ‌و پرۆتین بن هەر هەموشیان بەڕێژەیەکی هاوسەنگی سروشتی تیایاندان. گومان لەوەدانی‌یە کە پشت بەستن بەخۆراکی ئەو ڕووەکانەی کە نیشاستەیان تێدایەو وەك دانەوێڵەو پاقلەمەنی‌و هەندێك سەوزە کارێکی ڕاستە، و پشت بەستن لەگەڵیدا بە هەندێك سەرچاوەی دی کە شەکرەمەنی یەکانیان بەڕێژەیەکی کەم تێدا بێت خراپ نی‌یە.

پرۆتینەکانیش بایەخێکی زۆریان لە لەشماندا هەیە، هەروەها لە لەشی زیندەوەرەکانی دیکەشدا، و هەریەکەیان بەرپرسێتی جۆری لە هەموو ووردکەیەکی جەستەماندا هەیە.

پرۆتینەکان لەیەکەیەك پێك هاتوون کە پێیان دەووترێت ترشە ئەمینی‌یەکان و لەبیست جۆر زیاترن، هەشت لەم ترشە ئەمینی‌یانە (لەوانەیە لە منداڵ‌و هەندێك لە پێگەیشتواندا 9 بن) لە لەشدا بەڕێژەیەکی باش دروست ناکرێن لەبەرئەوە پێویستە ڕۆژانە لەڕێگای خۆراکەوە بەدەستیان بخەین. چونکە کاتێك ئێمە خۆراکێك دەخۆین کە پرۆتینی تێدایە ئەوا کۆئەندامی هەرسمان دەیگۆڕێت بۆ ترشە ئەمینی‌یەکان کە ڕاستەوخۆ دەچنە خوێنەوەو لە وێشەوە دەچنە ناو ئەو خانانەی پێویستی پێیان هەیە، و لەناو ئەوانیشدا دەگۆڕێن

بۆ جۆرە پرۆتینێك كە جەستەمان پێویستی بە جۆرو فرمانەكانیان هەیە.

ئەو پرۆتینانەی كە ئێمە لەڕێگای خۆراكی گۆشتو بەروبومەوە گیانلەبەرییەكانەوە دەستمان دەكەون بە (پرۆتینەتەواوەكان) دادەنرێن، چونكە هەموو جۆرە ترشە ئەمینییەكانیان تێدایە كە لەشمان پێویستی پێیانە، هەرچی پرۆتینە ڕووەكییەكانیشە كە لە سەوزەو دانەوێڵەو باقلەمەنیەكاندا هەیە یەكێك یان چەند دانەیەك لەو ترشە ئەمینییە پێویستییانەی بۆ لەشمان تێدانییە، لەگەڵ ئەوەشدا لەكاتێكدا كە خۆراكەكەكانمان تێكەڵاو دەكەین لەچەندەها جۆر خۆراكی ڕووەكی، ئەوا ئێمە هەموو جۆرە ترشی ئەمینی پێویستەكانمان دەست دەكەوێت وەك خواردنی برنجو فاسۆلیا پێكەوە چونكە ئەو ترشە ئەمینییانەی لەبرنج دانین لە ناو فاسۆلیاكەدانو بەپێچەوانەشەوە.



هەر بۆیە ئەوكەسانەی لە خۆراكی گیانەوەری دوور دەكەونەوە دەتوانن پرۆتینیان لەو خۆراكانەوە دەست كەوێت كە لە دانەوێڵەو پاقلەمەنیو گوێزەڵێ یا هی دیدا هەن.

لەگەڵ ئەوەشدا خواردنی هەندێك ژەمی دیاری كراو بۆ دەست كەوتنی ترشە ئەمینییەكان لەگیانەوەرەوە زیانێكی ئەوتۆی نییە، بەڵكو بەلای ئێمەوە بە مەرجێكی بنەڕەتی دادەنرێت لەدابین كردنی پێویستییەكانی لەشمان لە پرۆتین وەك لە حاڵەتەكانی دووگیانیو شیردانو هەندێك قۆناغی ژیانمان دا وەك تەمەنی منداڵیو هەرزەكاریو دروست كردنی شانەكانی لەش، سەرەڕای ئەوەی كە جەستەی وەرزشەوانان پێویستییانە بۆیە خۆراكی پرۆتینی لەسەرچاوەی گیانەوەرییەوە بۆ دەست كەوتنی ئەو پرۆتینانە زۆر ئاسانترە لەبارەی جۆرێتییەوە.

ئاشكرایە پرۆتینەكان بەڕێژەیەكی زۆر بەرز لە پاقلەمەنییەكاندا هەن وەك (پاقلە، نۆك، نیسك، فاسۆلیا..)

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار كۆئەندامی هەرس تووشی ناڕەحەتیو گرانی دەبێت لەكاتی خواردنی ئەو ژەمانەی كەتۆوی ئەم جۆرە ڕووەكانەی تێدایە.

چەوریش سەرچاوەیەكی بەرزی ووزەیە لە خۆراكدا، لەشمان بەبڕێكی كەم پێویستی پێیەتی، چونكە دەچێتە پێكهێنانی پەردەی خانەكانو یارمەتی مژینی هەندێك ڤیتامین دەداو بەدروست كردنی چینێك لەژێر پێستداو لە سەرماو گەرما دەمان پارێزێت.

چەوری دوو جۆرە چەوری تێر، چەوری ناتێر، هەروەها چەورییە فرە ناتێرەكان بەپێی پێكهاتووی ترشە چەورییەكان تیایاندا.

كۆلیسترۆلی باش بۆلەش پێویستە :

هەروەك باسمان كرد چەوری گیانەوەری لە چەورییە تێرەكانن بەڕێژەیەكی زۆر پڕن لە كۆلیسترۆڵ، بەڵام ڕووەكەكان زۆربەیان چەوری ناتێرن، تاك یا فرە، خواردنی بڕێكی زۆر لە چەورییە تێرەكان لەبارەی دروستیەوە كارێكی باش نییە لەگەڵ ئەوەی كۆلیسترۆڵ (ناو بانگێكی باشی نییە) بەڵام لەشمان بۆ پێكهێنانی پەردەی خانەكانو پاراستنی دەمارە ڕیشاڵەكانو بەرهەم هێنانی ڤیتامین (D)و هەندێك لە هۆرمۆنەكانو ئەو نێراوە كیمیاوییانەی یارمەتی ڕێكخستنی فرمانەكانی لەش دەدەن زۆر پێویستن.

جگەرو ڕیخۆڵە باریكە (بەپلەیەكی كەم) هەموو ئەو كۆلیسترۆڵەمان بۆ دروست دەكەن كە جەستەمان پێویستی پێیەتی، و كاتێك كە كۆلیسترۆڵ لە ئەنجامی خواردنی چەوری تێردا دەخۆین ئەوا ئەگەری ئەوە زۆرە كە ڕێژەكەی لە خوێندا بەرز بێتەوەو ببێتە هۆی دروست كردنی كۆمەڵێك نەخۆشی خراپ كاتێك كە لە خوێندا هەڵدەگیرێت بەهۆی ئەو هەڵگرانەی كەپێیان دەوترێت چەورییە پرۆتینییەكان.

لەوانەش ئەوانەی بە چەورییە پرۆتینییە زۆر خەستەكان (HDL) كە كۆلیسترۆڵ لە دیواری خوێن بەرەكانەوە دەگوێزنەوەو دیگەڕێننەوە بۆ ناو جگەر ئەویش

یارمەتی فڕێدانیان دەدات بەشێوەی زراو هەندێك لەو HDL)انە بە کۆلیسترۆلی باش دادەنرێن.

هەرچی چەوری یە کەم خەستەکانە (LDLs) هەروەها چەوری یە خەستی یە زۆر نزمەکان (VLDLs) کە بە کۆلیسترۆلی خراپ دادەنرێت.

(LDLs) و (VLDLs) کۆلیسترۆل لە جگەرەوە دەبەن بۆ خانەکان و لە کاتی ئەم کارەیاندا هەندێك توێژاڵی کۆلیسترۆل ـەسەر دیواری خوێنبەرەکان بەجێ دەهێڵن بەوەش خوێنبەرەکان تەسك دەبنەوەو دەبنە هـ ـری ـەخۆشی یەکانی دڵ.

بۆیە پێویستە خۆراکمان ئەو چەوری یانەی تێدا بێت کە HDLs) زیاد دەکەن و (LDLs) و (VLDLs)کەم دەکەن، ـێویستە بڕی چەوری تێر لە خۆراکماندا لە 10٪ی هەموو ـ ـەی ڕۆژانەمان زیاتر نەبێت گومانیش لەوەدا نی یە ئەم چـ ـری یە لە خۆراکی گیانەوەری دایە کە زۆر بۆ لوولەکان و ـ ـ زیان بەخشە چونکە ئاستی (LDLs) و (VLDLs) زیاد ـەکات و ئاستی (HDLs) کەم دەکات.

هەرچی چەوری تاك ناتێرە زیانەکانی کۆلیسترۆل ـ ـحبەزێنێت و ئاستی (LDLs) و (VLDLs) کەم دەکاتەوە ـ ـتی (HDLs) بەرز دەکاتەوە، کە ئەمەش بەزۆری لەڕۆنی ـ ـیتوێ دا هەیە.

چەوری فرە ناتێرە لە کونجی و گوڵەبەڕۆژەو پاقلەی ـ ـ و ڕۆنی گەنمەشامی دا هەیە. و کاریگەرییەکی باشی بۆ ـ ـستەمان هەیە، بەڵام پسپۆڕان ئاگادارمان دەکەنەوە لەوەی ـ ـ ـ ڕێژەکەیان نابێت لە 10٪ی بڕی ووزەی پێویستی ـ ـستەمان پێك بهێنێت، چونکە ئاستی HDLs (باشەکە) کەم ـ ـکاتەوە.

ـ ـشێوەیەکی گشتی داوامان لێ دەکرێت کە هەمیشە ـ ـ ـنی چەوری کەم بکەینەوە، ئاشکراشە زۆر خواردنی ـ ـ ـ ـ دەبێتە هۆی قەڵەوی، کە ئەوەش بەند دەبێت بە بەرزە ـ ـتنی خوێنەوە هەروەها زاناکان باس لەو مەترسیانەش ـ ـکەن کە دەبنە هۆی شێرپەنجەکانی کۆڵۆن و پرۆستات ـ ـمەك و مناڵدان.

هەرچی ڤیتامینەکانیشە لەش ئامادە دەکەن بۆ ـ ـك ـهێنانی شەکرەمەنی و پرۆتین و چەوری یەکان، کە ـ ـش گرنگترین زیندەچالاکی یەکانی لەشە.

هەندێك لەو ڤیتامینانە توانای توانەوەیان لە ئاودا هەیەو هەندێکی دیان لە چەوریدا دەتوێنەوە.

لەناوچەوری لەشدا لە جگەرو لە گورچیلەکاندا بەتایبەتی هەڵدەگیرێن لەبەر ئەوە زۆر پێویست نی یە کە ڕۆژانە دەستمان بکەون وەك ڤیتامین (A-D-E-K) هەرچی ڤیتامینەکانی (B_{12} – B_1 – B_6 – B_3 – B_2) ن هەروەها ترشی فۆلیك (Folicacid) لە ڕێگای میزەوە فڕێ دەدرێنە دەرەوە کاتێك زیاتر دەبن لەپێویستی لەش لەبەرئەوە پێویستە ڕۆژانە ئەم ڤیتامینانە لەڕێگای خۆراکەوە بخورێت.

لەگەڵ ئەوەی کە زۆربەی ئەم ڤیتامینانە بەشێوەیەکی باش لەناو خۆراکە ڕووەکی یەکاندا بڵاوبوونەتەوە و لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك ڤیتامین هەیە تەنها لەسەرچاوەی گیانەوەری یەوە دەستمان دەکەون، وەك ڤیتامین B_2 کە لە کردارەکانی هەناسەدا زۆر گرنگەو یارمەتی لەش دەدات کە وزەی گشتی دەست بکەوێت، ئێمە ئەم ڤیتامینەمان لەڕێگای شیرو بەروبومەکانی و هێلکەو جگەرو گۆشتەوە دەست دەکەوێت.

کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی کەمی گەشە لە منداڵ دا. هەروەها دەرکەوتنی هەندێك دیاردەی دی لەسەر پێست و لینجە پەردەکان، ڤیتامینB_6 ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەمیتابۆلیزمی پرۆتینەکان و پێکهێنانی ترشە چەوری یە ناتێرەکانداو بەزۆری لەخۆراکی ناگیانەوەری و جگەرو زەردێنەی هێلکەدایە، هەروەها لە تۆوە ناپێگەیشتووەکانیشدا هەیە، هەرچی ڤیتامین B_{12} کە ڤیتامینێکی بنەچەیی یە نایەڵێت لەش تووشی کەم خوێنی ببێت و کانزای کۆباڵت لە پێکهاتووی دا هەیە، لەکاتی کەمی ئەم ڤیتامینەدا خڕۆکە سوورەکان دادەبەزێت و مرۆڤ لەو حاڵەتانەدا توشی سەرەگێژەو لاوازی و تێك چوونە دەماری یەکان دەبێت و دەیخاتە سەر لێواری مردن.

ئەو خۆراکانەی کە سەرچاوەکەیان گیانەوەری یەو چارەسەری کەمی ئەم ڤیتامینە دەکەن بریتین لە جگەرو گورچیلەو دڵ و زەردێنەی هێلکەو گۆشت.

هەرچی ڤیتامین (D) یە یارمەتی میتابۆلیزمی کالیسیۆم و فۆسفۆر لە لەشدا دەدات و کەمی دەبێتە هۆی کەم دانانی کالیسیۆم لە ئێسقانداو کەمی خێرایی هەڵمژینی کالیسیۆم و فۆسفۆر لە ریخۆڵەکانەوە.

ئاشکرایە کەمی ئەم ڤیتامینە چۆن دەبێتە هۆی کنۆچکە بوون یان ئێسکە نەرمە لەگەڵ لاوازییەکی گشتی ماسولکەکان و دابەزینی بەرگری بۆ نەخۆشییەکان.

ئەم ڤیتامینە لەڕۆنە ڕووەکییەکان و شیرو بەروبومەکانی و هێلکەدا هەیە سەرەڕای کاریگەری تیشکی خۆر لە چالاك کردنی کارلێکە کیمیاوییە تیشکییەکان کە دەبنە هۆی دروست کردنی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا.

سەرچاوەی توخمە کانزاییەکان:

بەشێوەیەکی زۆر توخمە کانزاییەکان لەهەموو ڕووەکەکاندا هەن بە تایبەتی کالیسیۆم.

بەلام ئێمە لێرەدا دەبێت ئەوە بڵێین کە شیر بە سەرچاوەی سەرەکی کالیسیۆم دادەنرێت لەبەرهۆیەکی ساکار ئەوەش ئەوەیە کە کالیسیۆم لەشیردا لەگەڵ کۆمەڵێك توخم و پێك هاتووی دیکەدا بەشێوەیەکی هاوسەنگ هەیە کە زۆر بەئاسانی دەمژرێن. و دەچنە خانەکانمانەوە، لەگەڵ ئەوەی کە کالیسیۆم لە دانەوێڵەو سەوزەشدا بەڕێژەیەکی زۆر باش هەیە بەلام مژینی لەڕێگای لەشمانەوە گرانترە، توخمی فۆسفۆریش لە خۆراکە ڕووەکی و گیانەوەرییەکاندا هەیە بەلام ئەو پێك هاتووە فۆسفۆریانەی کە لە خۆراکە ڕووەکییەکاندا هەن توانەوەیان زۆر گرانەو لەش بەلاوازی ئەیان مژێت، بۆیە دیسانەوە پێویستە پەنا بەرینەوە بەر بەروبومە گیانەوەرییەکانی وەك پەنیرو شیرو گۆشت و زەردێنەی هێلکەو زۆری دی بۆئاسان دەست کەوتنی ئەم توخمە گرنگە.

لەوەی سەرەوە دەردەکەوێت کە پێویستە پشت بەرووبەرێکی فراوان لە خۆراکە ڕووەکییەکان ببەستین، بەلام زۆر پێویستە کە هەندێك لە ڤیتامینە بنەڕەتییەکان بۆ چالاك کردنی زیندە چالاکییەکان ئەگەر زۆر کەمیش بێت لەسەرچاوەی گیانەوەرییەوە وەریان بگرین، هەروەها ئەم سەرچاوە گیانەوەرییانە ئەوترشە ئەمینییە گرنگانەیان تێدایە کە لەشمان زۆر پێویستی پێیانە سەرەڕای ئەوەی هەندێك لە سەرچاوە گیانەوەرییەکان توخمەکانیان بەشێوەیەکی هاوسەنگ تێدایەو بە ئاسانتر دەمژرێن. گیانەوەرییەکان توخمەکانیان بەشێوەیەکی هاوسەنگ تێدایەو بەئاسانتر دەمژرێن.

چین پلانێك دادەڕێژێت بۆ هێنانی کانزاکان لەهەیڤەوە..

پەکین هەوڵی داوە ببێتە سێیەم دەوڵەت لەجیهاندا لەبارەی ناردنی مرۆڤ بۆ بۆشایی ئاسمان، چونکە نیازی وایە کە بنکەیەك لەسەر هەیڤ دابمەزرێنێت بۆ هێنانی ئەو کانزایانەی کە لێیەتی.

پەکین: ڕۆژنامەی (بیجینگ مورنینگ بوست)ی یەك شەممە جەختی کردەوە، کە چین بەرنامە فەزاییەکانی پەرەپێداوە بەشێوەیەك کە سەرنجی هەموو خەڵك بەلای خۆیدا ڕابکێشێت، بەنیازە کە بنکەیەك لەسەر ڕووی مانگ دابمەزرێنێت بۆ هێنانی مادەکانی ناو کانە کانزاکان.

هەروەها ئویانگ زیوان بەرپرس لەبەرنامە فەزاییەکانی چین ڕایگەیاند کە ئامانجمان لەماوەی دوردا بریتییە لەدامەزراندنی بنکەیەك لەسەر ڕووی هەیڤ و هێنانی مادە کانزاییەکان بۆ خزمەتکردنی مرۆڤایەتی.

ڕۆژنامەکە جەختی کردەوە چین نیازی وایە لەقۆناغی یەکەمدا پیاوێك بنێرێتە فەزاوەو پاشان دامەزراندنی تاقیگەیەکی فەزایی، لەکۆتاییدا دروستکردنی وێستگەیەکی فەزایی.

هەروەها ڕۆژنامەکە لەزاری وانگ زهوانگیانەوە ئەندازیاری لێهاتوو لەبەرنامە فەزاییەکان ڕایگەیاند، کە چین دەتوانێت کەشتییەکی ئاوەدان تا ساڵی 2005 ڕەوانە بکات، هەروەها ئاماژەی دا بەوەی کە چین 12کەشتیوانی فەزایی مەشقکراوی هەیە چاوەڕوانی هەموو فرمانێکن. هەروەها چین سەرکەوتنی بەدەست هێنا بەوەی کە سێیەم وڵاتە لەدوای ڕوسیاو وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە خەڵکی ناردبێتە ناو فەزاوە هەروەك کەشتی شینزهو 3 کە بە108 خول بەدەوری زەویدا سوڕایەوە پاشان لەیەکی‌نیسانی ساڵی ڕابردوو نیشتەوە دبلۆماتە خۆرئاواییەکان لەپەکین ڕایانگەیاند کە بەرنامەی فەزایی چین بەپلەی یەکەم وەك هێمایەك وایە بۆ بەرزکردنەوەو هاندانی هەستی نیشتمانی، بەلام ڕێگە دەدات بەئەنجامدانی کۆمەڵێك ڕاهێنانی زانستی و تەکنەلۆژی کە ئێستا چین بەکارامەیی ئەو بەرنامەیە بەڕێوەدەبات.

سۆران

ئەو ئەزموونە پەروەردەییانەی ڕۆژگار کاریان تێ ناکات

ئاسان نیە مرۆڤ باوک بێت

ئایا بنەماکانی پەروەردە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دی گۆڕانیان بەسەردا دێت؟

شۆڕشە زانستییەکان چ کاریگەرییەکیان کردۆتە سەر پەیوەندی نێوان باوک و فرزەندەکانیان؟

پەرچڤەی: ئەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی فێرکردنی گشتی-وەزارەتی پەروەردە



[illegible] دانەوەی ئەم دوو پرسیارە بابەتێکی نوێم [illegible] کە بەراوردێك بوو لە نێوان ئەنجامی دوو [illegible] و هەریەکەیان لەسەر پەنجا دایك و باوك ئەنجام [illegible] یەکەمیان لەساڵی 1977 و ئەوی دیکەشیان ساڵی [illegible] باوك و دایکانە هەڵبژێردران کە منداڵەکانیان [illegible] و تەمەنیان سەروو (21) ساڵی بوو، [illegible] بەهێزیان هەبوو، توانای هەڵکردن و خۆ [illegible] لەگەڵ کارو دەوروبەریان دا زۆر باش بوو، لە [illegible] دا پلەو پایەی باڵایان هەبوو. ئەو پرسیارەی [illegible] دوێنێ کراو ڕێنمایی باوکانی ئەمڕۆیان پێ [illegible]

[illegible] شارەزایی و پسپۆڕیت لەگەڵ منداڵەکانت [illegible] ئامۆژگاریت چیە بۆ باوك و دایکە لاوەکان [illegible] پەروەردەکردنی منداڵەکانیان؟..

ئایا ڕۆژگار بەدرێژایی (20) ساڵ شێوازو ڕێبازی وەڵامی دوو نەوەی جیاوازی لەیەك دوور خستۆتەوە؟

پاش تاووتوێ کردنی وەڵامەکان لە لێکۆڵینەوەی دواییان داو بەراوردی بە هاوچەشنەکەی لە لێکۆڵینەوەی یەکەم دا، دەرکەوت کە نیمچە ڕێکەوتنێك هەیە لەسەر گرنگترین هێڵەگشتییەکانی پەروەردە.. هەروو وەڵامەکان کۆکرانەوەو لەنێوانیان دا ئامۆژگارییە دووبارە بووەوەکان هەڵبژێردران.

ئێمەش شارەزایی باوکە سەرکەوتووەکان بۆ منداڵە سەرکەوتووەکانی بواری زانستو کۆمەڵایەتی بەدرێژایی دوونەوەی جیاواز دەخەینە بەرچاوی ئێوەی بەڕێز:

لە خۆشەویستیدا نفرۆ بە

خۆشەویستی گرنگترین شتە کە باوك دەتوانێت پێشکەشی منداڵەکانی بکات.



خۆشەویستی بێ مەرجو بەرامبەرو تێکەڵاو بە بەخشندەیی و قوربانی.. هەندێك لە باوکان ئەم وتەیەیان دووبارە دەکردەوە "وا لە منداڵەکانت بکە هەست بە ڕادەی خۆشەوستییەکەت بکەن..."

با ئەم وتەیە نامەیەکی ڕۆژانەبێت لەتۆوە بۆ ئەوان.. پێویستە بزانیت خۆشەویستی وەڵامێکی سەلمێنراوە بۆ هەر هەڵوێستێك کە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم خێزان دا.

ئەوەی کە باوکان کۆکن لەسەری ئەوەیە کە دەبێت وریا بیت لەوەی منداڵەکەت هەمیشە هەست بە ئارامی بکەنو دڵنیابن لەوەی خۆشت دەوێنو خۆشەویستی دایكو باوك بەرامبەر منداڵ بەو کارە دزێوانەی منداڵەکە دەیکات لەق نابێت. زۆر جار باوکان لە دروستکردنی ئەم پێگە گشتییەدا سەردەکەون لەڕێی دەربڕینی ئەم هەستو سۆزەو، بەشێوازی جیا جیا، تەماشاکردن، ماچ کردنو گرتنە باوەش. کە شارەزایانی بواری پەروەردەش ئەم کارە بە کارێکی شیاو و گونجاو دادەنێن.

کات بەسەربەرە

پێویستە منداڵ لەلایەن دایكو باوکیەوە گرنگییەکی تەواو تایبەتییان پێ بدرێت، لەم سەردەمەی ئەمڕۆشماندا ئەمە کێشەیەکی ڕاستەقینە دروست دەکات چونکە دایكو باوکی ئەمڕۆ بۆ دابینکردنی پارووە نانێك زۆر ماندوو دەبنو کاتێکی کەمیان دەبێت لەگەڵ منداڵەکانیان دا بەسەری ببەن. ئالێرەدا گرنگی ئاڵوگۆڕ هەیە لەنێوان چەندێتی بەچونێتی.. وا دەردەکەوێت هۆکاری سەرەکی لەم گرنگیدانە بەکات لەو ڕوانگەیەوە سەرچاوەی گرتبێت کە خێزانو پەروەردەکارانو دەوروبەری منداڵ بەپێگەی یەکەم دادەنرێت کە منداڵ بەهاونەریتی لێوە فێر دەبێت چ بە ڕێگەیەکی دیاریکراوی ئاشکرا یان بەڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆی نادیار. ئەمانەن ئەوسەرچاوەیەن کە بەهای وەرگرتنو بەخشینو گرنگیی ڕاستگۆیی و نرخی قوربانیدانی لێوەفێردەبن.

کارێکی زۆر باشە کەدایكو باوك یاری لەگەڵ منداڵەکانیان دا بکەنو هاوبەشی چالاکیو ئارەزووەکانیان بکەن.. زۆرجار بواری باشیش دەڕەخسێت کە دایك و باوك چیرۆکێك بۆ منداڵەکانیان بخوێننەوەو منافەسەی یەکتریشی تێدا بکەن.

لەو پێشنیارە دیارانە بۆ دایکانو باوکان:

-شتێك بۆ منداڵەکەت بخوێنەرەوەو ئەمە بکە بەکارێکی ڕۆژانەی خۆتو منداڵەکەت، وا چاکە ئەم خوێندنەوەیەش شەوانە پێش نوستن بێت، ئیتر دوای ئەوە منداڵەکەو باوکەکە هەست بە ئارامیو حەسانەوە دەکەن.

-منداڵەکەت بەرە دەرەوە بۆ سەیرانو شوێنی کراوە. بۆ شوێنێکی بەرە دووربێت لەیاری ئەلەکترۆنیو داخراو نەبێت تا چاوی لەسەر جوانی سروشت ڕابێتو بکرێتەوە.

باوکی زیرەك و وریا لەیادی ناچێت لەهەندێك بۆنەی خێزانەکەی بەشداری چالاکی بکات وەك ئامادەییان لە چالاکی وەرزشیی قوتابخانەدا، یان خێزانەکە پێکەوە لەکاتێکی دیاری کراودا بەتایبەتی پاش نان خواردنی نیوەڕۆ دانیشتن تاوای لێ دێت ئەم کۆبونەوەیە دەبێتە کۆبونەوەیەکی پیرۆزو هەموو ئەندامانی خێزانەکە بەشداری لە چالاکیو ئارەزو و خواستەکانی یەکتردا دەکەن.

خۆت لەبیر مەکە:

لەکاتی لەدایك بوونی منداڵی نۆبەرەدا نابێت دایك ولە دابینکردنی پێداویستی کەسێتی خۆیانو ئیلتزامی ...

مێردایەتی بهێنن. پێویستە کاتێکی دیاری کراویان هەبێت لە ڕۆژەکەدا بۆ پشودان. یەکێك لە باوکە ئەزموون دیدەکان وتی:

"خۆزگـەمان دەخواسـت یـەکێك لـەم ئامۆژگاریانـەی لەسـەرەتای ژیـانی ژن و مێردایەتیمان بکردینایە" یـەکێکی دیان وتی:

"خۆزگە کاتێکی زیاترمان بۆ خۆمان تـەرخان بکردایە، چێژمان لەو کارانەمان وەرگرتایە کە دەبوە هۆی دڵ خۆشی کامەرانیمان، ئێمە بەداخەوەین کە هەموو کاتمـان بـۆ کـارو منداڵ تـەرخان کرد، پێویست بوو سودمان لە هەندێك کات وەربگرتایە بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیانی تایبەتی خۆمان"...

یەکێکی دیان وتی: "تازە بە ئاگا هاتوومەتـەوە گرنگـی بەژیانی تایبەتی خۆشم بدەم".

ئایا ئیتر کات بەسـەرچووە؟.. ئایا ئەمـە بۆتـە مایـەی گ‌ـنتە جارێ؟

هاوسەرەکەت لەیاد مەکە:

ئاشـکرایە کـە لـە دایـك بوونـی نۆبـەرە دەبێتـە هـۆی گۆڕینێکی ئاشکرا لەپێکهاتـەی نەخشـەی ژیـانی خێزانی و ڕۆتینی ڕۆژانە.. سکپڕی و منداڵ بوون نابێت کۆتایی بێنێت بەرکی ژن و مێرد بەرامبەر یەکتر.. پێویستە مێرد گرنگترین کەس بێت لەژیانی هاوسەر و ژنیش گرنگـترین کـەس بێـت لەژیانی مێردەکەیدا.. ئەوەی کە یارمەتی دەرە ئەوەیـە کـە هەردووکیان قسە بۆ یەکتر بکەن و هەستیان و بەرامبەر یەکتر دەربڕن و لەوە دڵنیابن کە منداڵی نوێ واتە قۆناغێکی نوێ لە ژیـانی هاوسەریدا و مانای کۆتایی هاتنی هاوسەری نیەو هەر ئەوانیش پێکەوە دەمێننەوە پاش ئەوەی منداڵـەکانیان گەورە دەبن و ڕێگەی ژیانی خۆیان دیاری دەکەن.

ڕووخۆش بە:

لە ئامۆژگارییە گشتییە ئاشکراکان، کە ئەزموون دیدەکان بۆیان جێ هێشـتووین ئەوەیـە کـە دایـك و بـاوك پێویسـتە بەختیار بن و پێویسـت ناکـات زۆر لـە خۆیـان نـاڕازی بن و هەستـەی توندی خۆیـان بکـەن، باشـتروایە زۆربـەی کـات ڕووخۆش و کامەران بن. یەکێکیان وتی:

"هەوڵ بدە هێمن بیت و بەردەوام ئەوەشت لەبیربێت کە بۆ چاککردن و گرتنی ڕێگەی ڕاست چەندین ڕێگە هەیـە نـەك تەنها ڕێگەیەك"

یەکێکی دیان دەڵێت:

"ئامۆژگاری زێڕین ئەوەیـە کـە خـەڵکی بـاوەڕی بـەخۆی هەبێت و لە خۆی ببورێت کاتێك هەڵە دەکات".. مەترسە کە هەڵەیـەکت کـرد، چونکـە تـۆ کـە بەڕاسـتی منداڵەکـەت خۆشویست کارێك ناکەیت ئازاری بدەیت، هەمو کەسێك هەڵە دەکات و هۆکارەکەشـی زۆر بەسـادەیی ئەوەیـە کـە مـرۆڤ خـەتاکارە و ئەگـەر ڕاوبۆچونـی بـاوك بەشـێوەیەك بـوو کـە منداڵەکان نارەزایەتی دەربڕن پێویستە باوکەکە بڵێت "من .. منم .. بێ گومان لەوانەیە هەڵە بکەم و لەوانەشە هەمان هەڵە جـارێکی دی دووبـارە بکەمـەوە.. بـەڵام دڵنیـام کەدەسـت خۆشـیم لێ دەکـەن بـۆ ئـەو هەوڵانـەی کەداومـە چونکـە خوادەزانێت من هەوڵم داوە، بە هەموو توانای خۆمەوە هـەوڵم داوە بەختەوەرتان بکەم..

سیستمێك دابنێ:

سیسـتم واتـە دانـانی پێوەرێـك بـۆ ڕەفتـارو پابـەندبوون پێوەی.. کاتێك ئەم سیستەمە لەڕوانگەی خۆشەویستییەوە جێبەجێ دەکەیت دەبێتە شتێکی پەسەندو پێویست.

چونکـە منداڵـەکان ئامـادە دەکـات کـە لەگـەڵ جیـهانی دەرەوەی خـێزان دا هـەڵ بکـەن. سیسـتم تەنـها مانـای ڕاستکردنەوەی ڕەفتارنیـە، بـەڵام دەبێـت ئـەوە بزانـین کـە ڕێگەیەکە بۆ کامەرانی خێزان. چەند ڕێنماییەکی گشتی هەیە کەباوك خاوەن ئەزموونەکان پێشکەشی دەکەن.

دەسەڵاتی باوکایەتیت بەکاربهێنە...

لەگـەڵ ئـەوەی کـە پێویسـتە منداڵـەکان سەربەسـتییەکی پێویستیان هـەبێت، هـەندێك جار پێویستە پەنا ببەیتـە بـەر وشـەی (نـەء) هـەرکاتێك پێوسـتی کـرد. بـاوکیش پێویسـتە ئامـادەیی ڕوونکردنـەوەی هۆکارەکـانی هـەبێت. منـداڵ پێویستە بزانێت کە باوك سورە لەسـەر ئـەوەی دەیڵێـت. وا چاکە ئەم دەسەڵاتەش بە سزاو پاداشت بەهێز بکرێـت. لـە هەموو بارێکدا نابێت سنورو سیستەمەکان زۆر توندبن.

پێکەوە لەگەڵ هاوسەرەکەتا کاربکە:

باوك و دایك پێویستە بەرەیەك دروست بکـەن کـە چـەند بنەمایـەکی هـەبێت بـۆ پێشـکەش کردنـی پاداشـت و سزادانەکان. یەکێکیان دەڵێت:

"ئەگـەر ڕای بەرامبـەرت بـەدڵ نـەبوو، پێویسـت ناکـات لەبەرچاوی منداڵەکانتدا باسی لێ بکەیت".

سزاو پاداشت

تەنها ئەگەر زۆر پێویستی کردو هیچ ڕێگە چارەیەك نەبوو، ئینجا پەنا ببەرەبەر سزا. یەکێك دەڵێت:

"دەست خۆشی کاریگەرێتی باشتری هەیە لەسزادان.. کارێکی جوان نیە کە منداڵەکەت بشکێنێت یان هەستی بریندار بکەیت.. لەوانەیە تورە ببیت، بەڵام لە هەموو ماڵێکدا پێویستە مانای ئەوە نەبێت کە ئیتر نەفرەتت لە منداڵەکەت کردووەو ڕقت لێیە.. دایك و باوکە ئەزموون دیدەکان ئەوە پەسەندناکەن کە پەنا ببەیتە بەرلێدان و توندو تیژی ی جەستەیی. وەك ئەوەی دایکێکی سەر نەکەوتووە بیەوێت گاز لە کوڕەکەی بگرێت یان شتێکی قورسی بۆ بهاوێژێت.

دیموکراتیەت تەواو مانای نیە:

ئەگەر مافی هەڵبژاردنت دایە دەست منداڵەکەت و ڕێگەت دا کە خۆی خواردن و جل و بەرگی خۆی هەڵبژێرێت تۆ بەم کارەت کەسێکی شەڕانیت بۆ ئایندە خوڵقاندووە. لە هەمان کاتدا کەسێکی چڵێس. ئەمەش بەو مانایە نیە کە دیکتاتۆریەت لەماڵ دا بەرقەرار بێت. بەڵام لەم تەمەنە کەمەدا پێویست نیە کەلێکدانەوەو ڕوونکردنەوەی دوور و درێژ پێشکەش بکەیت.

پێش تەمەنی شەش ساڵی دیموکراتیەتی تەواو مانای نیەو کارێکی باش نیە. پێویستە دایك و باوك ئەوە بزانن کە میانڕەوێتی کارێکی زۆر باشە چونکە سزادانی زۆر بێ گومان زیان بەخشە هەروەکو چۆن نەرم و نیانی زۆریش دەرگا دەکاتەوە بەڕووی منداڵەکاندا کەیاری بەهەست و سۆزی دایك و باوك بکەن.

بە وردی گوێ بگرە:

گوێ لێ گرتن بەڕاستی ڕێگەیەکی زۆر بەنرخ و بەسودە بۆتێگەیشتن لە هەستی منداڵ، بۆیە پێویستە لەسەر دایك و باوك کە سنورێکیان بۆ دابنێن یان دانیشتنێکیان بۆ سازبکەن تا هەریەکەیان باس لە خواست و ئارەزوو جۆری کێشەکانیان بکەن و پرسیارەکانیان بخەنەڕوو ئەگەرچی پچوك و سادە بێت یان گەورەو ئاڵۆز هەر کەبوارێك ڕەخسا باوکەکە پێویستە سود لەکاتەکە وەربگرێت و کاتێك تەرخان بکات بۆ گوێ گرتن لە منداڵەکەی نەك داواکاری منداڵەکە بۆ قسەکردن بخاتە کاتێکی دی.

ئەگەر باوکەکە توانی کە باوەڕی منداڵەکە بەدەست بهێنێت و هێشتا تەمەنی کەم بێت بەمە بەردەوامی یەکی ئاسانی بۆ دەڕەخسێنێت بۆ ئایندە، با باوکانیش لەوە دڵنیا بن کە پێویست بە پەلەکردن ناکات بۆ بڕیاردان یان پێشکەش



کردنی ئامۆژگاری چونکە هەمیشە و هەرگیز کاتی شیاو و پێویست هەیە بۆ ڕاستکردنەوەو فێرکردن و دووبارە هەڵسەنگاندنی شارەزایی و هەست و سۆز. باوکێکی دی دەڵێت:

"کاتێك دیاری بکە منداڵەکەت چێژ وەربگرێت تا هەست بەگرنگی خۆی بکات و زیاتر باوەڕ بەخۆی بکات و تا ئامادەی بکەیت دەرنەدڵی خۆیت لابکات ئەگەر پێویست بێت منداڵ هەست بە کەسێتی و توانای خۆی بکات و بزانێت کە چەند کارێك هەیە لە ژیانیدا پێویستە جێبەجێیان بکات بێ دەست تێ وەردانی دایك و باوك ئەوە باوکی زیرەك دەتوانێت ئاگاداری ئەو شتانەبێت کە لەدەورو بەریا ڕوو دەدەن، دەزانێت منداڵەکان خەریکی چین و بەچیەوە سەرقاڵن.

هەمیشە بواری ئەوە هەیە کە ڕۆڵێکی ئیجابی و چالاك ببنێت بۆ ئەوەی منالەکانت فێری بەها و داب و نەریتەکانی خۆت بکەیت تا بتوانن ڕێگەکانی ژیانیان ببڕن، هونەر لەوەدایە باوك بەهاودانایی یەکانی لەوانەکانی ژیانەوە هەڵێنجابێت، ڕاستەوخۆ باسیان بکات و لەگەڵ منداڵەکانی گفت و گۆی لەسەر بکات، لەوەش گرنگتر پێویستە هەڵس و کەوت و ڕەفتاری لەگەڵ بەهاو دانایی یەکانی دا هاوتەریب بێت.. یەکێك لە پسپۆڕەکانی بواری پەروەردە دەڵێت:

"هەوڵ بدە نمونەیەکی جوان بیت، فەرمانی شتێك مەدەو کارێکی دژی ئەو بکەیتو داوای جێبەجێ کردنی کارێکیان ‌ێ مەکە کە بەلای خۆتەوە ئەنجام دانی سەخت بێت.

پرۆسەی گوێزانەوەی بەهاو پرەنسیپەکان گرنگترین ڕۆڵی سەرشانی دایك و باوکە کە دەبێت بەوردی جێبەجێی بکەن ‌نەوەی نوێ ئامادەبکەن بۆ سەرکەوتنو هەڵکردنی گونجاو. هێڵە گشتییەکانی‌کەباوك، دایکە خاوەن ئەزموونەکان ‌مۆژگاری پێ دەکەن ئەمانەن:

-دیاری کردنی ئەرکو ‌ڕۆڵی لەماڵ دا، پێویستە هەریەکێك لەناو خێزاندا بەمنداڵیشەوە ئەرکو ڕۆڵی خۆی ‌بزانێت.

-پابەند بوون بە ئاینەوەو هەموو ئەو مامەلانەی کە باس ‌ە ڕەوشتی باشو ڕێزو دەست پاکی دەکەن.



-جێبەجێکردنی ڕێو ‌ڕەسمی نان خواردنو دیاری کردنی کاتی نان خواردن و ‌یەک لە چالاکییە گرنگەکانی ناو ‌ماڵ

-بەپێی تەمەنی گونجاو ‌منداڵان بۆ کارکردن لە دەرەوەی ‌ماڵ

-جێگیرکردنو چەسپاندنی ‌نمونەی ڕاستی کامڵ بونو بوێری ‌ئەدەبی.

‌بێگومان پێویستە کارەکان ‌هەنگاو بەهەنگاو ئەنجام بدرێنو ‌بە وردە وای لێدێت کە هەندێك ‌سەربەستی و پانتاییەکی بدەیتێ بۆ بڕیاردانی سەربەخۆ ‌سەبارەت بەکاروبارە تایبەتەکانی خۆی. چونکە هەست ‌کردنی منداڵ بەکەسێتی گرنگییەکی زۆری هەیە، نەك تەنها ‌لەبەر بەدەست هێنانی سۆزو خۆشەویستی بەڵکو دەبێتە ‌هۆی ڕێز لێ گرتن لەیەکترو هەنگاونان بەرەو پێدانی مافی ‌دەربڕینو بڕیاردان کە دەبێت هاوتەریب بێت لەگەڵ ئەو ‌ئەرکانەی کەپێی دەسپێرێت. هەریەك لەسەربەخۆیی و ‌کەسایەتی بەندە بەپلەی پێگەیشتنی توانا دەروونی و ‌جەستەییەکان. ئەگەر ئەم کاروبارانە لە ژیانی منداڵدا ‌جێگیربوون ئیتر هەست بەشانازیو لەخۆبایی بوون دەکات بۆ ‌دەستکەوتەکانیو بۆ تواناکانی لەسەر ڕێکوپێك کردنی ‌کاروبارەکانی خۆی. ئەم ڕەگەزە پەروەردەیی وەك ئەو پەندە ‌چینییە وایە کە دەڵێت:

"ماسی مەدە بەکوڕەکەت.. بەڵکو فێری بکە چۆن ڕاوی کات"

منداڵ وەلامێکی باشی ڕێزو متمانەی دایكو باوك دەداتەوە.

"باوەڕ بە بڕیاری منداڵەکەت بکە لە هەندێك هەلوێست کاتێك توانای بڕیاردانی باشی هەبێت چ کوڕ بێت چ کچ".. ئەمە بەهرەیەکە باوكو دایك پێویستە هەمیشە هەوڵی گەشە پێدانی بدەن. یەکێك لەدایکەکان جەختی لەسەر پێویستی ڕێزگرتن لەکوڕەکەی کردەوە وەك کەسێکی سەربەخۆو دەڵێت: ئەو خۆی خاوەنی کەسێتییەو مێشکی تایبەتیو بیری تایبەتیو هەستو سۆزی تایبەتی هەیەو ئەو بۆماوەیەك لەباوەشی دایكو باوکی دایە بەلام بەخێرایی ئەم قۆناغە تێ دەپەڕێنێتو دەبێت بەخۆی.

هانی منداڵەکەت بدە شانازی بەکەسێتی خۆیەوە بکات:

شانازی کردنی منداڵ بەکەسێتیو بەهاکانی خۆیەوە گرنگییەکی زۆری هەیە، بۆیە پێویستە باوك لەکاتی شیاودا دەست خۆشی لێ بکاتو هانی بدات، پێویستە باوك هەوڵ بدات هەمیشە نزیکی منداڵەکانی بێت، تا هەرکاتێك پێویستیان بوو ئامادەبێت. باوك پێویستە بەخشندە بێتو لە هاوکاری کردنو خۆشەویستی دا چونکە هەست کردن بە کەرامەتی مرۆڤ بنەمایەکی سەرەکییە بۆ گەشەی دەروونی منداڵ.

لە شارەزایی هەندێك لەدایك و باوکە ئەزموون دیدەکان چەند هێڵێکی گشتیمان هەیە.

-هەرکات پێویستی کرد پاڵپشتی بڕیاری منداڵەکەت بکە.

-گرنگییەکی ڕاستگۆیانە بدە بە بەرنامەی قوتابخانەو هانی چالاکیە گشتییەکانیش بدە، گرنگی بەخواستو ئارەزوو بەهرەکانیان بدە، هەوڵ بدە کاتی زیاتر لەگەل منداڵەکانتدا بەسەر بەریتو بەدوای کارەکانیان دا بچۆ و تەماشای یارییەکانیان بکە.

-منداڵ ڕوشکێن مەکە، هەمیشە ڕەخنە لە کارەکانی مەگرەو وای تێ بگەیەنە کە لە کاروبارەکانی رازیتو هەوڵ بدە هەست بکات کە هەموو تواناکانی بەکار هێناوەو درێغی نەکردووە لەجێبەجێکردنی ئەرکەکانیدا باوەڕی بدەرێ-

چونکە تۆ ئەگەر متمانەی پێ نەکەیت کەسی دی ناتوانێت متمانەی پێ بکات.

بۆ ڕۆڵی باوکایەتی خۆت ئامادەبکە:

باوك پێویستە خۆی ئامادە کردبێت بۆ بینینی ڕۆڵی باوکایەتی، پێویستە خەریکی خۆفێرکردن و گەڕان بێت بەدوای پسپۆڕی و شارەزایی و دانایی خەڵکانی دیدا. پێویستە بوێر بێت و ئامادە ڕووبەڕوو بوونەوەبێت لە کاتە ناسکەکان دا.

لەسەرەتای لەدایك بونی نۆبەرەدا بەتایبەتی پێویستە هەریەك لە دایك و باوکەکان سود لەشارەزایی ئەوی دیان وەربگرن یان سود لە شارەزایی دەرودراوسێ و دەوروبەر وەربگرن. هەندێك لە باوك و دایکە ئەزموون دیدەکان دەڵێن:

ڕۆڵی باوك ڕۆڵێکی بنچینەیی و ژیاری‌یە پێویستە بەشدارێکی چالاك و بەرپرسێکی باش بێت و نابێت ڕۆڵی سەرپەرشتیار و چاودێری هەبێت بەتەنها. هەر لەرەسەتاوە باوك و دایك پێویستە وەك یەك تیم کار بکەن "منداڵەکەیان پێکەوە بگۆڕن و قسەی بۆ بکەن و بی نوێنن" چاودێری‌یە کە زۆر جوانتر دەبێت ئەگەر دایك و باوکەکە وەك تیمێکی لە خۆ بوردوو کار بکەن، چونکە هەرەیەکەیان هەوڵ دەدات باشترین شارەزایی و زۆرترین توانایان بەکاربهێنن لە پەروەردەکردنی منداڵەکانیان، ئەم بەشدارییە سەرەتاییە ئامادەیی کاری هاوبەشی دورمەودا دروست دەکات بۆ پلانەکانی ئاین.

چێژ وەرگرتن لەئەرکی باوکایەتی

باوکایەتی کارێکی سادەو ئاسان نیە، هەندێك جار کارەکان تێکەڵ دەبن و لێڵ و تەم و مژاوی دەبن، بەڵام لەهەمان کاتدا باوکە خاوەن ئەزمونەکان باس لەو هەست و چێژە دەکەن کە باوك لە کرداری باوکایەتی‌دا دەیبینێت کاتێك باوکە ئەزمون دیدەکان بەژیانی خۆیان دا دەچنەوەو منداڵەکانیان دەبینن چۆن هەوڵ دەدەن بۆ ژیان و جێ‌کردنەوەی خۆیان لە کۆمەڵ دا زۆر کامەران دەبن، بۆیە پێویستە باوك هەمیشە هەوڵ بدات کاتی شیاو تەرخان بکات بۆ منداڵەکانی چونکە زۆر نابات گەورە دەبن و ماڵ جێ دەهێڵن شوکرانە بژێری خوا بکە بۆ ئەو دیارییەی پێشکەشی کردویت، سوپاسی بکە چونکە ئەو منداڵانەی پێ بەخشیویت کە دڵ خۆشت دەکەن، ئەوە هەلێکە بۆ گەشەکردنی ئەقڵ و بیرو سۆزی تۆ، تا لە ناو منداڵەکانت دا بیت هەست بە دەوڵەمەندی ئەزمونەکەت دەکەیت و هەست بەو هەموو دانایی و تێگەیشتنە دەکەیت کە لە ژیانی ڕۆژانەت دا لەگەڵ منداڵەکانتدا کۆت کردونەتەوە.

سەرچاوە: العربی / 2001

د. ماجد مۆریس ئیبراهیم

پزیشکەکانی نەخۆشی دڵ لە قەڵەوبوون ئاگادارمان دەکەنەوە

یەکێتی پزیشکانی جیهانی ڕایگەیاند ئەو نەخۆشییانەی بەقەڵەوییەوە بەندن وەکو شەکرەو بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و پەستانی خوێن هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەکانی دڵن. هەروەها دەریانخست کە (1/6)ی دانیشتوانی جیهان بەدەست زیاد بوونی کێشی لەش و قەڵەوی‌ییەوە دەناڵێنن، کە ئەمەش لەخۆیدا هۆکاری سەرەکی نەخۆشییەکانی دڵەو ساڵانە بۆتە هۆی مردنی کەسێك لەسێ کەسدا لە جیهاندا.

هەروەها لە بەیاننامەیەکدا ڕوونیان کردۆتەوە کە ژمارەی قەڵەوبوون بە ڕێژەی (12) ئەوەندە لەنێو ئەوکەسانەدا زیادی کردوە کە تەمەنیان لە نێوان (25–35) ساڵی دایە، ئەمەش لە مەترسی تووشبوون بەشەکرە زیاتر دەکات، کە یەکێکە لە هۆکارەکانی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ و جەڵتەکانی دەماخ، لەلایەکی دیکەوە ئامارژەیان کردوە بۆ ئەوەی (22) ملیۆن منداڵ لەوانەی تەمەنیان لەپێنج ساڵی کەمترەو بەدەست زیادبوونی کێشی لەشەوە دەناڵێنن (هەروەك ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی) دەریخستووە.

بەپێی ئەم توێژینەوەیە ڕێژەی قەڵەوبوون بەشێوەیەکی تایبەتی لەو وڵاتانەدا لەبەرزبوونەوەدایە کە داهاتێکی لاواز یان مام ناوەندیان هەیە. (ماریو مارانهاو) ی سەرۆکی یەکێتیەکە دەڵێت: هۆی زۆربوونی دیاردەی قەڵەوی بەزۆری دەگەڕێتەوە بۆ دەوروبەرەکان کە لەبری ئەوەی بەرەو وەرزشکردن هانیان بدەن، لەسەر خوونەریتە خواردەمەنیەکان ڕایاندەهێنن، کە ئەمەش زیانبەخشە.

دیاردەی قەڵەوبوون کاری کردۆتە سەر تێچوونەکانی تەندروستی گشتیش، هەر لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بڕی (9.4٪) لە داهاتی نیشتمانی تایبەت کراوە بۆ ئەو نەخۆشانەی بەدەست قەڵەوبوونەوە دەناڵێنن، بەڵام ئەم ڕێژەیە لە ،وڵاتە خۆرئاواییەکاندا کەمترە، یەکێتیەکە پێنج ئامۆژگاری پێشکەش دەکەن، ئەوانیش: زۆر خواردنی سەوزەو میوە، بەکارهێنانی دانەوێڵە بەشێوەی گۆڕینی جۆرەکانیان، زۆر خواردنی ئەو خۆراکانەی چەورییان کەم تێدایە، بەکارهێنانی ڕۆنی ڕووەکی لەبری ڕۆنی ئاژەڵی، زۆر خواردنی ماسی و سەوزەکان. هەروەها داوا دەکەن خواردنی برژاو یان کوڵاو لەبری سوورەوکراوەکان بخورێت و خواردنەوە کهولیەکان کەمبکرێتەوەو ڕۆژانە بۆ ماوەی (30 چرکە وەرزش بکرێت، یەکێتیەکە (166) کۆمەڵەو دەزگای گرتۆتە خۆ بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ لە (97 دەوڵەتدا.

عەلی internet

بەشی دووەم:

لایەنە شاراوەکانی پیربوون

The Hidden Aspects of Aging

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی تێکچوونەکانی تیلۆمێر:

1-کۆنیشانەی داون (مەنگولیزم) Down's syndrom

کۆنیشانەی داون یا مەنگولیزم لە ئەنجامی ـرەبوونەوەی کرۆمۆسۆمی 21وە دەبێت، راتە ئەو کەسە ـە ـرێتی 2 کرۆمۆسۆمی ژمارە 21، 3 کرۆمۆسۆمی 21ی ـێت. ئەم کرۆمۆسۆمەش کورترین کرۆمۆسۆمی مرۆڤەو ـە 50 ملیۆن تفتی نایترۆجینی پێکهاتوە.



ـەر 700 لەدایکبوونێکدا لەو ـەی کە تەمەنیان لە 35-40 ـرۆزتره، یەکێك لە منداڵەکانیان ـەخۆشییەیان دەبێت.

ـەو منداڵانەدا درێژی تیلۆمێر ـدا کورترە لە ئاسایی، هەر ـوشیان دوچاری نەخۆشیە ـکیەکان بەتایبەتی تێکچوونی ـۆ Mental retardation دەبن و ـتەکە 3/1ی هەموو نەخۆشیەکانی ـچوونی ژیری داگیردەکات، ئەم ـە دەناسرێن بەوەی بەرگریان بۆ ـوونی نەخۆشییەکان زۆرکەمە، ـکە تیلۆمێری ناو خڕۆکە سپیەکانیان زۆر بەخێرایی کورت دەبێتەوە، ئەوانەش کە دەگەنە تەمەنی 50 ساڵی تووشی نەخۆشی ئەلزایمەر Alzheimer دەبن، ڕەنگە هۆکەشی ئەوەبێت کە کرۆمۆسۆمی 21 جینی amyloidی هەڵگرتوە، هەروەها کرۆمۆسۆمی 21 جینی (Culzn superoxide Dismutase)یشی هەڵگرتوە کە دەبێتە هۆی پەیداکردنی پیرۆکسایدی هایدرۆجین (H_2O_2)، کە ئەویش دەبێتە هۆی پەیداکردنی ڕەگی هایدروکسیل hydroxyl radicals.

پەیدابوونی نەخۆشی شەکرەش 5-10 جار زۆترە لەوکەسانەی کۆنیشانەی داونیان هەیە لەچاو ئەوانەی نیانە لە هەمان تەمەندا.

2-کۆنیشانەی ویرنەرWerner's Syndrom

لە سەرەتادا تیلۆمێر لەم کەسانەدا تەواوە، بەلام لەبارە نائاساییەکاندا کورت دەبنەوە.

لەساڵی 1904وە کە ئەم نەخۆشیە دۆزرایەوە تا ئێستا زیاتر لە 1000کەس دەستنیشانکراون کە ئەم کۆنیشانانەیان هەیە، زۆربەشیان لە یابان بوون، 25٪ی هۆی ئەمانە

دەگەڕێتەوە بۆ ژن هێنان لە خزم Consanguineous Marriage.

نەخۆشیەکە یەکەم جار لە 10ساڵی تا 20 ساڵی‌دا دەردەکەوێت و بە شێوەیەکی ئاسایی لە نزیک 50 ساڵی‌دا دەبێتە هۆی مردن بە نەخۆشیەکانی دڵو لولەکانی خوێن Cardiovzscular disease. ئەوانە ئەنزیمی هیلیکەیز helicase یان تەواونیە. (ئەو ئەنزیمە دەبێتە هۆی هەڵوەشاندنی هەردوو شریتەکەی DNA لە کرداری دوو هێند بوونی‌دا)

لەم کەسانەدا ڕەق بوونی خوێنبەرەکان (Arteriosclerosis) زۆر توندە، هەروەها لە گەڵیشیدا، بەکلس بوونی شانە نەرمەکان، شێرپەنجە، شەکرە، کنۆچکەبوونی ئێسک Osteoporosis و ئاوی سپی چاو Cataracts زۆر بەفراوانی تیایاندا بلاوە.

3-کۆنیشانەی هوچنسۆن- جیلفۆرد Hutchinson- Gilford syndrom

زۆربەی جار پێی دەوترێت Childhood - progeria ئەو منداڵانەی کە لەدایك دەبن، تیلومیریان زۆر کورتە، ئەم نەخۆشیە لە 8 ملیۆن لەدایکبوودا یەکێکیان تووش دەبێت تیلومیری ئەم کەسانە لە تەمەنی 5 ساڵی‌دا تەواو یەکسانە بە تیلومیری کەسێکی پیر.

زۆربەی ئەم منداڵانە بە نەخۆشیەکانی دڵو لولە خوێنەکان دەمرن، (بە تێکڕای 13ساڵی) بەبێ بوونی بەرزە پەستانی خوێن یا ئاستی بەرزی کولیسترۆڵ تیایاندا.

لێرەدا دەردەکەوێت کە تیلۆمێر بەڕاستی سەعاتی بایۆلۆژی ژیانی مرۆڤەو هەموو کورت بوونەوەیەکی هەنگاوێك مرۆڤ لە مردنەوە نزیك دەکاتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، ئێستا هیوایەکی زۆر هەیە کە مرۆڤ بتوانێت ئەنزیمی تیلومێرەیز (Telomerase)ی چالاك لە لەشەخانەکانیدا بەکاربهێنێت و ئەم کورت بوونەوەیە بوەستێنێت یا زۆرکەمی بکاتەوە.

هەوڵی زۆری زاناکان بۆ ئەوەیە کە بە هەر هۆیەکەوە بێت، ئەو جینانەی دەبنە هۆی دروستکردنی ئەنزیمی تیلۆمێرەیز هانبدرێن بۆ ئەوەی بڕی زۆرتر دروست بکەن.

لە هەندێك تاقیکردنەوەدا دەرکەوتووە کە ئەو خانانەی بەم ڕێگایانە مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە، زۆرتر چالاك و گەشتر و لاوتر بوون، بەتایبەتی ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر خانەکانی ناوپۆشی لولەکانی خوێن و تۆڕەی چاودا کراون.

(بڕوانە گۆڤاری Science ژمارەکانی 279، 334، 349ی ساڵی 1998)

ئەمە هیوایەکی گەورە لەبەردەم مرۆڤدا دروست دەکات. کە ڕۆژێك لە ڕۆژان مرۆڤ دەگاتە ئەوەی ڕێگای گەنج بوونەوە بدۆزێتەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئەنزیمی تیلۆمێرەیز یا بەهۆی تێکردنی ئەو جینەی کە ئەم ئەنزیمە لە خانەکاندا دروست دەکات.



ئەوکەسانەی ئەم ڕێگایە بەکاردەهێنن پێویستە لەپێشدا لەناوبەری تیلۆمێرەیز بەکاربهێنن بۆ ئەوەی ئەو تیلومێرێزەی خۆیان لە خانەکاندا نەمێنێت، ئەوەکو ئەو زیادە زۆرە ببێتە هۆی شێرپەنجە.

ڕەگی ئۆکسجین Oxygen Radicals

پرۆتینی تێکدەر Demolishing proteins و لە ناوبەری ناوکە پرۆتینەکان، ئێستا دەردەکەوێت کە ڕەگی ئۆکسجین Oxygen Radicals ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبێتە هۆی تێکدانی ژیانی خانەکان.

بیردۆزی ڕەگی سەربەستی بە تەمەنەوە چوون یەکەم جار لە لایەن دینهام هارمان Denham Harman لە زانکۆی نبراسکا Nebraska دۆزرایەوە، ئەم زانایە بۆی دەرکەوت کە تێکچوونی خانەکان بەهۆی ئەو ڕەگە سەربەستانەی ئۆکسجینەوە ڕوودەدەن کە لە ناو خانەکاندا بلاودەبنەوە هەروەها بۆی دەرکەوت کە پەیدابوونی ئەم ڕەگە تەنها نابێتە هۆی بەتەمەندا چوون بەڵکو دەشبێتە هۆی تێکدانی خانەوشانەکان وەك پەیدا بوونی شێرپەنجەو ڕەقبوونی خوێنبەرەکانو ئاوی سپی و تێکدانو پەککەوتنی دەمارەخانەکانیش.

مەبەست لە ڕەگی سەربەست (یا بەرەڵا)ی ئۆکسجین ئەو ئۆکسجینانەن کە لە میتابولیزمی خۆراکەوە پەیدا دەبن، یەك گەردیلەی تاکن واتە (O) نەك جووت (واتە O_2).

لە ئەنجامی ئەوەی ئەم ڕەگە سەربەستەی ئۆکسجین پێویستی بە ئەلکترۆنە بۆ ئەوەی خولگەی خۆی پێ تێر

بکات، بۆیە بەدوای گەردیلەیەکدادەگەڕێت کە ئەلکترۆنی لێ بکاتەوە. بەو واتایەی کە گەردیلەکە جێگیرنیەو هەمیشە لەگەڵ گەردیلەکانی دیکەدا یەك دەگرێت و لە ئەنجامیشدا کۆمەڵە ئاوێتەیەك پەیدا دەکات، هەندێك لەم ئاوێتانە زیان بەخشن، پرۆتینەکان و پەردەکان و ناوکەترشەکان تێکدەدەن، بە تایبەتی DNA، لە ناویشیاندا DNA ناو مایتۆکۆندریا ئەو ئەندامۆچکەیەی خانەیە کە ووزە دەردەپەڕێنێت).

بەڵام هەموو کاتێك ئەم ڕەگە ئۆکسجینانە ناتوانن کاری خۆیان بکەن، چونکە لە بەرامبەریاندا گەلێك بەربەستی گەورە هەن. لەپێش هەموویانەوە دژە ئۆکسانەکان Anti-oxidants، کە ڕاستەوخۆ پەلاماری ئەو ئاوێتە زیان بەخشانە دەدەن و ناهێڵن کاری تێکدەرانە بکەن. دژە ئۆکسانەکان خۆراکن. ـوانە ڤیتامین Cو E و بێتا کارۆتین، ـەروەها ئەنزیمەکان لەوانە Superoxide dismutase (CSOD، glutathion peroxidase , Catalase زۆربەی ـەرە زۆری تێکشکاندنە ـۆکسانیەکان دەوەستێنن، بەڵام ـەمویان نا، ئەو کەمەش کە ـمێنێتەوە ڕۆژ بەڕۆژ کۆدەبنەوە، ـو یان لێ دێت خانەو شانەو ـامەکان لەناو دەبەن باشترین ـگەی پشتگیری بیردۆزی ڕەگە ـەربەستەکانی ئۆکسجین لە ئەنجامی ـەو تاقیکردنەوانەوە پەیدابوون کە ـەسەر دژە ئۆکسانەکان کران بە ـایبەتی (SOD)

SOD ڕەگی بەرەلای ئۆکسجین دەگۆڕێت بۆ پیرۆکسیدی ـیدرۆجین H_2O_2، کە ئەمەیش زیان بەخشە و لە پاشدا ـەهۆی چەند ئەنزیمێکی وەك Catalse و دەگۆڕێت بۆ ـۆکسجینی ئاسایی (O_2) و ئاو، بەوەش لەش لەو ڕەگە زیان ـبەخشە ڕزگاری دەبێت.

گلۆتاسیۆن Glutathione

یەکێکە لە هەرە دژە ئۆکسانە چالاکەکانی ناو ـسیتۆپلازمی خانەکانی لەش و سێ پێپتایدیە، و ترشە ئەمینیەکانی بریتین لە سیستین Cystine، گلایسین glycine و ترشی گلوتامیك glutamic acid.

لەو تاقیکردنەوانەی لەسەر هەندێك جۆری مشك لە ئۆکلاهۆما ئەنجام دراون دەرکەوتوە بەکارهێنانی دژە ئۆکسانەکان لەپیری ئەو مشکانەدا بۆتە هۆی کەمکردنەوەی پرۆتینە ئۆکسێنراوەکان تیایاندا.

هەروەها لەو تاقیکردنەوانەی لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ بەساڵداچون (NIA) لە ئەمەریکا کراون، ریچارد کوتلەر Richard cutler بۆی دەرکەوت SOD پەیوەندییەکی زۆری بەمادەی ژیانەوە هەیە لە 20 جۆری جیاوازی گیانەوەردا.

هەروەها بۆی دەرکەوت کە ئەو گیانەوەرانەی زۆرتر دەژین، برێکی زۆرتر SOD یان لە خانەکانی لەشیاندا هەیە.



سەرەڕای ئەمانە گیانەوەر گەلێك دژە ئۆکسانی دیکە بەکاردەهێنێت وەك: ڤیتامین C کەڕۆڵێکی سەرەکی لە پرۆتینە نا چەوریەکان (ئاوییەکان)ی خانەدا دەبینێت لە نێوان خانەو لولە خوێنەکاندا. هەروەها ڤیتامین Eیش دژە ئۆکسانێکی زۆرباشە لە چەوریە پەردەکانی خانەدا.

ترشی یوریك uric acid کە بەزۆری لە تێشکشاندنی پیورینەوە پەیدا دەبێت ڤیتامین C بەهۆی ئایۆنە دوو هاوهێزەکانەوە divalent ions لە ئۆکساندن دەیپارێزێت.

میلاتۆنین melatonin :

ئەو هۆرمۆنەی کە لەلایەن کاژە ڕژێنەوە (pineal gland) دروست دەبێت، لەگەڵ چوونە تەمەنەوە کەم دەبێتەوە، ئەم هۆرمۆنە پەردەکان دەبرێت، لەوانەش پەردەی ناوك و کار دەکاتە سەر ڕەگەکانی هایدروکسل hydroxyl radicles.

ئەو شیردەرانەی کە دژە ئۆکسانەکانیان دەدرێتێ، دەرکەوتوە 30٪ی ماوەی ژیانیان زیاتر دەبێت، بەڵام لەڕێژەی کۆتایی تەمەن زیاتر نابن.

دژە ئۆکسانەکان لەو گیانەوەرانەی ئامادەکاری شێرپەنجەیان تێدایە زۆر کاریگەرن، هەروەها لەوانەشدا کە زۆر بەرتیشك یا ژەهرە کیمیاویەکان دەکەون.

هەندێك تاقیکردنەوە دەری خستوە کە زیادکردنی جینێکی دروستکەری SOD بۆ مێشی میوە ماوەی ژیانی زیاد دەکات. لە 3 تاقیکردنەوەی جیادا دەرکەوت کە زیادکردنی ئەم جینە بۆ ئەو مێشانە 5–10٪ی تەمەنیان زیاد دەکات هەروەها دەرکەوتوە کە کرمە دەزولەیە بەتەمەنەکانیشدا ئاستی catalase زۆر بەرزە.

بەداخەوە، تا ئێستا نەتوانراوە حەپی SOD بەکاربهێنرێت، چونکە بەتاقیکردنەوە دەرکەوتووە خواردنی ئەو حەپە، ڕاستەوخۆ لە جۆگەی هەرسدا، هەرس دەبێت و ناتوانرێت هیچ سودێکی لێ ببینرێت.



هەروەها کاتێك دژە ئۆکسانەکانی وەك ڤیتامین C دخرێتە ناو خانەکانەوە، دەبنە هۆی وەستاندنی دروستکردنی دژە ئۆکسانەکانی ناو خانەکە خۆی، لەپاشدا ڕەگە سەربەستەکان بێ گۆڕان وەك خۆیان دەمێننەوە.

زاناکان تەنها خواردنی دژە ئۆکسانەکان بۆ زیادکردنی تەمەن بەکارناهێنن، بەڵکو دەرکەوتوە کە ڤیتامین C نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە، بەهۆی وەستاندنی ئۆکسانی چەوریە پرۆتینە کەم خەستەکانەوە، چونکە دەرکەوتوە ئۆکساندنی پرۆتینە هەڵگرەکانی کولیسترۆڵ دەبێتە هۆی ڕەقکردنی خوێنبەرەکان هەروەها دەریش کەوتوە کە پەیوەندییەکی زۆر لە نێوان ڤیتامین E و سەکتەی دڵدا هەیە، واتە کەم بوونەوەی ئەم ڤیتامینە لە لەشدا مەترسی سەکتەی دڵ زیاد دەکات.

پێکەوە لکاندنی گلوکۆز Glucose crosslinking:

یەکێکی دی لەو هۆکارانەی خانە خراپ دەکەن بریتیە لە شەکری ناو خوێن، یان گلوکۆز. لە پرۆسەیەکدا کە پێی دەڵێن (glycosylation)ی نا ئەنزیمی یا (glycation). گەردی گلوکۆز خۆی دەلکێنێت بە پرۆتینەکانەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی گۆڕان لە ڕۆڵە بایۆلۆژیو پێکهاتەیەکاندا، پرۆسیسەکە لە سەرەتادا هێواشە، بەڵام تابێت لەگەڵ کاتدا زۆتر دەبێت.

دەرکەوتوە ئەم کرداری پێکەوەلکاندنە دەبێتە هۆی زبرکردنی خانەکانو لەوانەشە لەگەڵ تەمەندا ببێتە هۆی هەندێك تێکدان لە خانەکاندا؛ هەروەها دەبێتە هۆی ڕەقبونی بەستەرە شانەکان connective tissue (بەتایبەتی کولاجین) و خوێنبەرەکان و لێڵ بوونی چاو و نەهێشتنی کاری دەمارە خانەکان.

ئەمانە هەندێکن لەو بارانەی بەهۆی بەتەمەندا چوونەوە ڕوودەدەن، هەروەها لەوکەسانەشدا ڕوودەدەن کە گەنج و نەخۆشی شەکرەیان هەیە، واتە ئاستی شەکر لە خوێنیاندا بەرزە، لەڕاستیدا، و لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بوونی شەکرە لە مرۆڤدا پرۆسەی پیرکردن و بەساڵدا چوون خێرا دەکات، نەك تەنها دەبێتە هۆی گۆڕانکاریە فسیۆلۆژییەکان کە لەگەڵ تەمەندا ڕوودەدەن، بەڵکو کەسە تووشبوەکە تەمەنی زۆر کورترە لەوەی چاوەڕوان دەکرێت.

بە کورتی زۆر لە تاقیکردنەوەو توێژینەوەکان پەیوەندییەکی زۆریان لە نێوان بڕی شەکرلە خوێندا و لەنێوان بە تەمەندا چونو پیر بووندا دۆزیوەتەوە، بەڵام یەکێك لە دڵخۆشکەرەکان ئەوەیە کە لەش خۆی سیستمێکی بەرگری باشی دژی ئەم پێوەلکاندنە هەیە، هەروەك چۆن دژە ئۆکسانی دژی ڕەگە سەربەستەکان هەیە، ئاوەهاش پاسەوانی هەیە کە پێی دەڵێن قەپگرە گەورەکان Macrophages ئەوانە قەپ دەکەن بە گەردە یەکگرتوەکانی نێوان شەکرەو پرۆتین دا. هەڵیان دەلوشن، پارچەپارچەی دەکەنو دەیان خەنە ناو لولەی خوێنەوە، لەپاشدا لە ڕێگای میزەوە دەریان دەپەڕێنن.

تەنها کارێك کە لەم بارەیەوە لەگەڵ تەمەندا دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەم ڕێژەیە، ئەوەیە کە لەگەڵ تەمەن گورچیلەکان تادێت کاروفەرمانیان کەم دەبێتەوەو ناتو-

وەك جاران کرداری پاڵاوتنی خوێن جێبەجێ بکەن، هەروەها تادێت لەگەڵ سەرکەوتنی تەمەندا، چالاکی ئەم خانە قەپگرە ماشەرەوانە کەم دەبێتەوە.

ئەوەی دڵخۆشکەریشە ئێستا تۆ ژەرەوانی نەخۆشی شەکرە دەرمانی وایان داهێناوە کە بتوانن رێ لە دروستبوونی ئەم لکاندنانەو دروست بوونی گەردە گەورەکانی پرۆتین -شەکر بگرن.

زاناکانی تەمەنزانی زۆر مەبەستیانە لێکۆڵینەوە و تۆژینەوەی بەردەوام لەسەر بڕی شەکر و کاریگەرییەکانیان لەگەڵ پرۆتینەکاندا بکەن. بە تایبەتی کە دەرکەوتوە دروستبونی ئەم گەردانە لەگەڵ بەتەمەندا چون و پیر بووندا زیاد دەکەن، و ڕۆڵێکی گەورەش دەگێڕن لە شکاندنو تێکدانی DNAی خانەکان، کە ئەمەش جێگای بایەخ و لێکۆڵینەوەیەکی دیکەی تۆژینەوەکانە.

DNA و بە تەمەنداچوون

پێکهاتەی خانەو کردارەکانی زیندەپاڵ (میتابولیزم) بەژێر کاریگەری جینەکاندا ڕوودەدەن، ئەوانیش (واتە جینەکان) لەسەر DNA لەناو کرۆمۆسۆمەکاندا هەڵگیراون.

لە پرۆسەی لەبەرکردن و دڕاندا (Wear and tear)ی جینەکاندا DNA وەك هەموو بەشەکانی خانە بە کرداری بەردەوامی هەڵوەشان و تێکچوندا دەڕوات، بە هۆی ڕەگە سەربەستەکانی ئۆکجسین و تیشکی سەرو بنەوشەیی و زۆر لە مادە ژەهرییەکانەوە، تێکدان و لەناوچونەکە لە شێوەی لابردن deletions یا تێکشان destriyed یا بازدانە mutation یا گۆڕانکاری لە ڕیزبوونی تفتە نایترۆجینەکانی سەر (DNA)کەدا دەربکەوێت کە پەرلەی بۆماوەی (Genetic code) یان پێکهێناوە.

ئەو گۆڕانکاریانە کە لە خانەکەدا ڕوودەدەن وردە وردە دەبنە هۆی تێکدان و شێواندن و لەناوبردنیان.

لەگەڵ ئەمانەشدا لەش سیستمێکی بەرگری گەورەی بۆ خۆی دروست کردوە بۆ ئەوەی بەردەوام فریای خۆی بکەوێت و هەوڵ بدات ئەو (DNA) پچڕاوانە یا تێکچوانە بەردەوام چاك بکاتەوە.

ئەم کرداری چاککردنەوانە زۆر سەرنجی زانایانی تەمەنزانی (gerontologists)یان ڕاکێشا، بۆیان دەرکەوت کە چاککردنەوەی DNA تێکچوو کارێکی زۆر سەرەکی دەکاتە سەر درێژی تەمەن، بۆ نمونە پرۆسەی چاککردنەوەی DNA تێکچوو لە مرۆڤدا زۆر خێراترە وەك لە وەی لە مشکدا، یا لەو گیانەوەرانەدا کە تەمەنیان لە مرۆڤ کەمترە، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە کرداری تێکدان و چاککردنەوەی DNA بەشێکی گرنگی لە پرۆسەی بە تەمەنداچوون و تێکدانی داگیرکردوە.

زاناکان بۆیان دەرکەوتوە کە ئەو کەسانەی ئامادەکارییەکی بۆ ماوەییان بۆ شێرپەنجە هەیە، کرداری چاککردنەوەی DNA تیایاندا خراپە، ئەگەر کردارەکانی چاککردنەوەی DNA بەپێی بە تەمەنداچوون کەم بێتەوە، و تا بێت لە خانەکاندا کەڵەکە ببێت، ئەوە یارمەتی لێکدانەوەی ئەو گریمانە دەکات کە بۆچی شێرپەنجە لەناو پیرەکاندا زۆرترە.



تاقیکردنەوەکان لەسەر گیانەوەرانی تاقیگە ئەوەیان پشانداوە کە ئەو گیانەوەرانەی بەر تیشکەکانی ئەلفا، بێتا، گاما، یا تیشکی x دەدرێن، کرداری بازدان (mutation)ێکی زۆر لە DNA خانەکانیاندا ڕوودەدات، و لە پاشاندا پوکاندنەوەو لەناوچوونی ئەو خانەو شانانەش ڕوودەدات کە ڕاستەوخۆ بەر ئەو تیشکانە کەوتون، و لە ئەنجامیشدا تەمەن بە تەواوی کورت دەبێتەوە، ئەو خانانەی ڕاستەوخۆ بەر تیشکی x دەکەون، دەبنە هۆی ڕوودانی بازدانی کتوپڕ تیایاندا، و لە ئەنجامیشدا شکاندنی کرۆمۆسۆمەکان و بە تەمەنداچوونی خێرا.

ئێستا زاناکان بۆیان دەرکەوتوە کە لە خانەیەکی شیردەردا ڕۆژانە نزیکەی 73000 تێکدانی DNA ڕوودەدات، هەندێك لەوانە گۆڕینی سایتوسینە (تفتێکی نایترۆجینیە لە چوار تفتەکەی DNA) بۆیوراسل تفتێکی پێکهێنەری RNAە یا لابردنی پیورین Purine یا پیریمیدین

Pyrimidine کە پێیان دەوترێت oyrimidation de depuriation ئەمەش بە هۆی کرداری شیبوونەوەی ئاوەوە (hydrolysis) ڕوودەدات، ئەگەر لەوکاتەدا ئەنزیمی چاککەرەوە نەبوو، ئەوا خانەکە فەرمانەکانی خۆی لەدەست دەدات.

هەندێك لەو تێکچوونانەی دی کە لە خانەدا ڕوودەدەن پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە لێکهەڵوەشاندنی هەردوو شریتەکەی (DNA)ەوە هەیە و نایەڵن یەك بگرنەوە، چاککردنەوەی ئەم لێکهەڵوەشاندنانە لەلەشە خانەکاندا لە کرداری کەمە دابەشبوندا maiosisدا ڕوودەدەن کاتێك کە کرۆمۆسۆمە لێکچووەکان بەرامبەر یەکدی دەوەستن.

تێکچوون لە DNA دەمارەخانەکانی ناودەماخدا زۆر کاریگەرترە لە هەموو ناوچەکانی دیکەی لەش، دەماخی مرۆڤ تەنها 2٪ی کێشی لەش پێکدەهێنێت، بەڵام 20٪ی ئەو ئۆکسجینەی دێتە لەشەوە ئەو پێویستیەتی بە هۆی خێرایی ئەو میتابولیزمەی لە خانەکانیدا ڕوودەدات، بۆ ئەوەی هەمیشە ئایۆنی پەردەی خانەکان وەك خۆیان بمێننەوە، لەگەڵ ئەوەی دەمارەخانەکان دابەش نابن و تا مردن وەك خۆیان دەمێننەوە بەڵام (DNA)یەکەیان 2-4 جار زیاتر لەبەرگرتنەوە دەکەن (واتە mRNA دروست دەکەن) لەچاو DNAی خانەیەکی وەکز گورچیلە یا جگەر یا سپڵدا،

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم بارە، وا باشترە سەیری ئەو کەسانە بکەین کە بۆ ماوەی زۆر لەبەر هەتاودان، دەبینین ورده ورده پێستی ئەو کەسانە وشك و چرچ دەبێت، و لاستیکیەتی خۆی لەدەست دەدات، تیشکی خۆری بەردەوام دەبێتە هۆی تێکشکاندنی کۆلاجین و ئیلاستین، کە دوو پرۆتینن لاستیکیەت بە پێست دەدەن، هەردوو پرۆتینەکەش ورده ورده لەگەڵ بە ساڵداچووندا فرمانەکانیان کەم دەبێتەوە و وەك جاران ناتوانن ریشاڵ دروست بکەن.

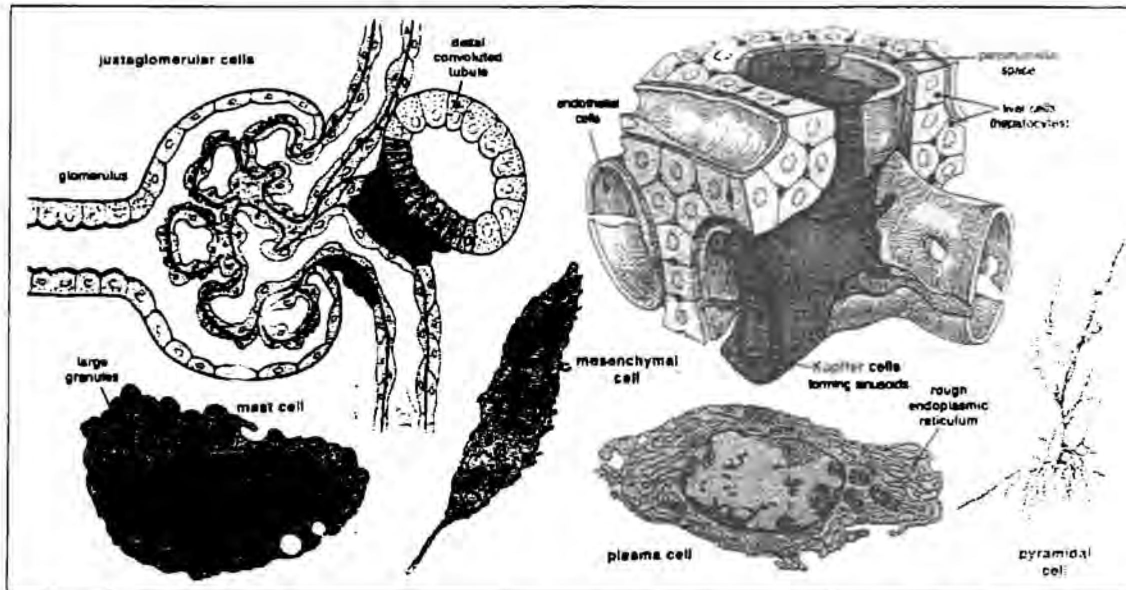
هەمان کرداریش لە خانەکانی چینی وشکەڵاتوی پێست Kerationcytesدا ڕوودەدات، بەردەوام ناتوانن دروست ببنەوە، هەروەها خانەکانی میلانین Melanocytes بە تیشکی بەردەوامی خۆر کارتێکراو دەبن و توانای جوڵەیان نامێنێت، بۆیە ئەو کەسانەی تا ڕادەیەك سپین، تووشی پەلەپەلەو خاڵخاڵی پێست دەبن.

هەمان ئەو کردارەی تیشکی خۆر بەسەر پێستید دەهێنێت، تیشکی سەروو بنەوشەیش بەسەر DNAدا دەیهێنێت و دەبێتە هۆی تێکشکاندنی، هەروەها ڕەگە سەربەستەکان و ئەوانی دیش.

مایتۆکۆندریاو بە تەمەنداچوون:

یەکێکی دی لەو شکاندانە ئەوانەن کە لە DNAی ناو مایتۆکوندریادا ڕوودەدات (مایتۆکوندریا ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە، کرداری دەرپەڕاندنی وزە جێبەجێ دەکات خانەیەك لەوانەیە 100-1000 مایتۆکوندریای تێدابێت، بە کوردی پێی دەڵێن وزەماڵ، واتە ماڵی وزە دەرپەڕاندن).

شایانی باسە، لە خانەکانی گیانەوەردا جگە لە ناوك هیچ ئەندامۆچکەیەکی دی DNA خۆی تێدا نیە جگە لە



ـیتۆکوندریا. DNAی مایتۆکوندریـای مـرۆڤ شـێوەیەکی ـرنـەی هەیـەو 16569 ناوکەترشـی تێدایـە (مەبەسـت حەمکانی RNA)ە DNA مایتۆکوندریای مرۆڤ ڕاستەوخۆ ـ DNA مایتۆکوندریا دایکەوە پەیدا دەبێت.

تۆژینـەوەکانی ئێسـتا دەریانخسـتوە کـە DNA نـاو ـیتۆکوندریا زۆربە خێراتر دەشکێت وەك لـە DNA نـاو ـوك. بـە تایبـەتی چونکـە مایتۆکوندریـا لـە ئـەنجامی حـەڕاندنی وزەدا خـۆی ژمارەیـەکی زۆر ڕەگـی ئۆکجسـین حەپـەڕێنێت. سـەرەڕای ئـەوەی خۆشـی زۆر توانـای ـڕبون و شکاندنی هەیە. مایتۆکوندریا بە بەرگی پارێزەر ـەپۆشراوە وەك بەرگی ناوك بۆ پاراستنی DNA.

تۆژینەوەکان دەریانخسـتوە کـە شـکاندن و لـەناوچوونی DNA مایتۆکوندریـا لەگـەڵ بە تەمـەنداچوون، هـەندێك لـەو ـحۆشیانەی لە دوایدا مرۆڤ توشیان دەبێت، زیاد دەکەن، ـ تایبەتی شەکرەی تەمەن، کە کار لە مایتۆکوندریا دەکات، ـ ـەندێك لـەو تێکچونانـەش پـەیوەندیان بـە زیندەپـاڵ ـبونیزمەوە) هەیە.

ئێسـتا زاناکـان لـە هـەوڵی ئـەوەدان بزانـن بۆچـی DNA ـیتۆکوندریا لـە هـەندێك ناوچەی لەشـدا زیـاتر دەشـکێت و ـدەچێت لەچاو DNA مایتۆکوندریای شـوێنێکی دیکـە، ـ نمونە بۆچی لە دەماخدا ئەم کردارە زۆرتر ڕوودەدات؟ ئایا تەنها پەیوەندی بە میتابولیزم یا ئۆکجسـینی سەربەسـتەوە هەیە، یا چی؟

هۆرمۆنەکان و تەمەن:

تۆژینـەوەکان دەریانخسـتوە کـە لـەش لـەژێر کاریگـەری ژمارەیـەکی دیـاریکراوی هۆرمۆنـدا کارەکـانی خـۆی ئـەنجام دەدات، ئـەم کارانـەش سـەراپا لەلایـەن ژێـر مێشـکە ڕژێنـەوە Pituitary gland کۆنـترۆڵ دەکرێـت، کـە بـە سـەرۆکی ڕژێنـەکان دادەنرێـت، ئـەویش لەلایـەن هایپۆسەلەمەسـەوە لـە دەماخدا کۆنترۆڵ دەکرێـت. (هۆرمۆنـەکان لـە لایـەن کۆمەڵـە ڕژێنێکـەوە دەردەدرێـن پێیـان دەوترێـت کوێـرە ڕژێنـەکان Endocrine gland، کـە ئـەوانیش واتـە هۆرمۆنـەکان بـە نامەبەری لەش بەناو خوێندا دادەنرێن، هـەر خانەیـەك وەرگر Receptorی تایبـەتی خـۆی هەیـە، ئـەو وەرگـرە تەنـها بـۆ هۆرمۆنێتـی دیـاریکراو دەکرێتـەوە کـە دەچێتـە نـاوی و کارەکانی لە خانەکەدا دەکات).

لەگـەڵ تەمـەندا، وردە وردە هۆرمۆنـەکان کـەم دەکـەین، ڕژێنەکان بە تەواوی وەك جاران ناتوانن فەرمانەکانی خۆیان لە ڕژاندنی ئەو هۆمۆنانەدا جێبەجێ بکەن هۆرمۆنـی گەشـە Somatotrophin لە منداڵیدا ڕۆڵێکی گرنگـی لـە گەشـەی

منداڵەکەدا هەیە، بەڵام لە دواییدا ڕۆڵێکی گەورەی لە بە تەمەنداچووندا هەیە.

ئەمانەش هەندێکن لەو هۆرمۆنانەی کە دەمێکە سەرنجی زاناکانی بە تەمەنداچونیان ڕاکێشاوە.

هۆرمۆنی گەشە - Somatotrophin:

ئەم هۆرمۆنە ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە گەشەی لەشی مرۆڤدا، هەروەها لە پێکهێنانی هێزی ماسولکەو ئێسکدا، کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی داتەپان و سستی ماسولکەو بێهێزی ئێسك و فشەڵبوونی.

تێستۆستیرۆن Testosteron:

نێرەهۆرمۆن (یا تێستۆستیرۆن) لە وەتە (گون)دا دروست دەبێت، لەگەڵ تەمەندا کەم دەبێتەوە، هەروەك ئیستروجین لە ژندا. توژینەوەکان دەریانخستوە، ئەم هۆرمۆنە ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە لە بەهێزی و پتەوی ماسولکەکاندا، و کەم بوونەوەی دەبێتە هۆی دواکەوتنی گەشەو بێهێزی ماسولکەکان و بە هۆکارێکی سەرەکیش دادەنرێت لە توشبوون بە شێرپەنجە، بە تایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات.

ئیسترۆجین Estrogen:

هۆرمۆنی مێیە، ڕۆڵێکی سەرەکی لە دەرکەوتنی سیفەتە دوەمیەکانی مێ و چالاکی و گەشەی لەشدا هەیە، هەروەها لە ڕێکخستنی سوڕی مانگانە، ڕاستەوخۆ لە لایەن هێلکەدانەکانەوە دروست دەکرێت، توژینەوەکان دەریانخستوە کە کەمبوونەوەی ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی نەرمبوون و فشەڵ بوونی ئێسك و کنوچکەداربوونی، بە تایبەتی لە دوای تەمەنی نائومێدیەوە Menopause.

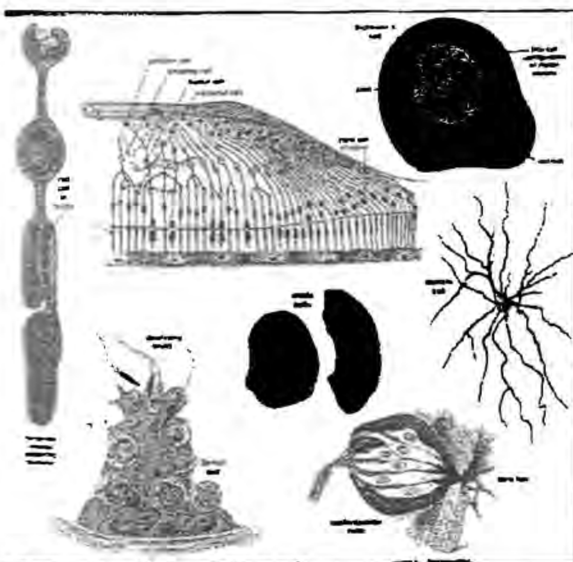
هۆرمۆنی دیهادرۆ ئەندروستیرۆن DHEA:

ئەم هۆرمۆنە ڕاستەوخۆ لە لایەن ڕژێنی ئەدریناڵینەوە دەرژێت، بە هۆرمۆنێکی لاوازی نێرینە دادەنرێت، لەگەڵ تەمەندا ئەویش کەم دەبێتەوە، کەمبوونی دەبێتە هۆی دابەزینی توانای سیستمی بەرگری لەش و قەدەغەکردنی هەندێك نەخۆشی درێژخایەن، وەك شێرپەنجەو ڕەق بوونە هەمەجۆرەکانی ناو لەش.



جێگرتنەوەکان:

لە توژینەوەکاندا دەرکەوتوە کە جێگرتنەوەی کەمبوون یا نەمانی هۆرمۆنەکانی لەش ژیاندنەوەو بوژاندنەوەیەکی خێرا بەو ناوچانە دەبەخشێت کە لەوەوپێش ئەو هۆرمۆنە کاری تێدا دەکرد، بۆ نمونە، ئەو دیاردانەی لە ژندا دەردەکەون پاش وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە. واتە لە دوای تەمەنی نائومێدی، دەرکەوتوە بە پێدانی بڕێکی دیاریکراو لە هۆرمۆنی ئیستروجین پێیان، نامێنن، یا زۆر کەم دەبنەوە، بە تایبەتی ونکردن و لەناوچونی ئێسکەکان و کنوچکەبونیان، هەروەها بێهێزی و بێتوانایی ماسولکەو جومگەکان، ئەمە سەرەڕای ئەوەی دەبنە هۆی قەدەغەکردنی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، هەروەها



تێستۆستیرۆنیش بۆ پیاو کە دەبێتە هۆی بەهێزکردنەوەی ماسولکە و ئێسکەکان. بەڵام ئەمانە دەبێت هەمویان لە ژێر چاودێری پزیشکی تایبەت و پسپۆڕدا بکرێن، چونکە بەکارهێنانی ئەو هۆرمۆنانە لەخۆوە ڕەنگە هەندێك جۆری شێرپەنجە دروست بکەن.



(DHEA)یش کە پەیوەندییەکی زۆری بە نەهێشتنی نەخۆشییەکانی دڵ و لولە خوێنەکان و بەرگری لەش و وەڕسی و بێتاقەتی و شێرپەنجەو وەرەمە جۆرەکانەوە هەیە، بەکارهێنانی لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا دەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی هێزو تواناو دوور کەوتنەوەی پیرییەتی.

کۆبوونەوەی ژەهرەکان و پاشماوە کیمیاوییە زیانبەخشەکان لە خانەدا:

لەگەڵ تەمەندا گەلێك مادەی کیمیاوی لە خانەکاندا کۆدەبنەوە، لەناویشیاندا ژەهرەکان، یان ئەو مادانەی دێنە ناو خانەکانەوە، یا ئەوانەی لە ئەنجامی زۆر دروستبونیان بە هۆی میتابۆلیزمی ناو خانەکانەوە پێکدێن، یا مادە ژەهراوییەکانی چەوری و DDT و PcBs کە زۆر بە هێواشی لەناودەچن.



ئەمە سەرەڕای ئەوەی توخمی ئاسن لەگەڵ تەمەندا، لەناو ناوکۆکەی خانەدا کۆدەبێتەوە، هەروەها ئەلەمنیۆمیش، ئەلەمنیۆم کاردەکاتە سەر چالاکی DNA و سستی دەکات، هەروەها قورقوشمیش لە خانەدا کۆدەبێتەوەو بە ژەهری دەمارەخانە دا دەنرێت.

سایتۆکرۆم P-450 کە ئەنزیمی کەمکەرەوەو لەناوبەری ژەهرەکانە لە جگەردا، لەگەڵ تەمەندا کەم دەبێتەوە. لەو خانانەی لەشدا، کۆبوونەوەی ئەم مادە ژەهراوییانە کاریگەرییەکی خراپ دەکەنە سەر چالاکیەکانیان و لەگەڵ تەمەندا دەبنە هۆی سستی دابەشبون و چالاکیان و لە ئەنجامدا پەککستنیان.

یەکێکی دی لەو پرۆتینە ناسروشتیانەی لە لەشدا کۆدەبنەوە بە تایبەتی لەو خانانەی دابەش نابن وەك دەمارە خانەکان، دەماخ، دڵ، پێی دەڵێن لیپوفیوسین Lipofuscin کە بە بۆیەی تەمەن (Age Pigment) ناودەبرێت، ئەم پرۆتینە لەو خانانەی دابەش دەبن زۆر دەرناکەوێت، بەڵام لەوانەی دابەش نابن، کۆدەبێتەوەو ڕەنگێکی تۆخیان پێ دەبەخشێت و لەبەرئەوە بە بەڵگەی تەمەن دادەنرێت، و لە بارەی بایۆلۆژیشەوە، ئەم پرۆتینە وەك تەنۆچکەی شیکار (lyosome) دادەنرێت، کە دەبێتە هۆی شیکردنەوەی ئەو خانانەی دەکەونە بەردەمی، لەبەرئەوە زۆر کۆبوونەوەی ئەم مادەیە واتە لیپوفیوسین لە دەمارەخانەکاندا دەبێتە هۆی لەناوبردن و پەککستنیان لەگەڵ تەمەندا.

سەرچاوە:

1-Best, Ben "Mechanisms of Aging" New York- 2002- pp. 19-27.

2-Wallace, Dc. "Mitochondrial Genetics" Science 266: 628- 632, 1992.

3-in Search of the Secrts of Aging London 2002 PP. 34-39.

4-Thihodeau, patton: "The Human Body in Health and Disease" ed London 2002 pp 387. 558- 559. 639-641.

5-Lewin Benjamin "Genes" oxford University press 1998 pp 443-444.

جیاکردنەوەی قەدەخانەکان بۆ کەسی پێگەیشتوو

ئاشنا

پسپۆڕێکی جیهانی لەبواری نەخۆشییە بۆماوەییەکاندا ستایشی هەوڵی هەردوو تۆژەرەوەی ئوسترالی کرد کە سەرکەوتنێکی جیهانی و بێوێنەیان بەدەستهێنا لە جیاکردنەوەی قەدەخانەکانی کەسێکی کامڵدا، ئەم کارەی بە تۆژینەوەیەکی کارپێکراوی نایاب لە قەڵەمدا.

ئەگەرچی پرۆفیسۆر (هوجومۆن) لە زانکۆی (جونز هوبکینز- لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا) لەوە ئاگاداری کردنەوە کە قەدەخانەکانی کەسێکی پێگەیشتوو نابن بەجێگرەوەیەکی نموونەیی قەدە خانەکانی کۆرپەلە لە چارەسەرە نۆژدارییەکاندا، دەڵێت: ئەو تاقیکردنەوەیە بە شێوەیەکی دروست سەلماندی کە خانەکانی کەسێکی پێگەیشتوو توانای هەیە خۆی بگۆڕێت بۆ شتێکی دیکە، بەڵام ناگاتەوە بە قەدەخانەکانی کۆرپەلە. ئەم ڕوونکردنەوەی (مۆن) لە پاش سەردانەکەی دێت بۆ ئوسترالیاو لە دەربڕینی ڕای خۆی لەسەر دۆزینەوەی تۆژەرەوەکان لە (ملبورن) لەوەدا کە خانە سەرەکییەکانی مێشك دەتوانن بەهەمان مەبەستی خانە کۆرپەلەییەکان هەستن و خانەی دەماری نوێ دروست بکەن.

تاوەکو دەساڵ لەمەو بەریش زاناکان لەو بڕوایەدابوون خانەکانی مێشکی کەسی پێگەیشتوو ناتوانن خانەی دەماریی نوێ دروست بکەن، بەڵام هەردوو تۆژەرەوەی ئوسترالی (ڕود ڕیتسە) و (بێری بارتلیت) توانیان لەنێو ملیۆنەها خانەی مێشکی مشکدا کۆمەڵێك قەدەخانەی بێکەردو پێگەیشتوو دیاریبکەن و سوودی لێوەربگرن. ڕیتسە بە ئێزگەی (ئەی بی سی) ئوسترالی ڕاگەیاند: ئەمە یەکێکە لەو بەڵگانەی کە ئەو خانانە دەتوانن ژمارەیەکی زۆر لە جۆری خانەکانی دیکە دروست بکەن، بەپێچەوانەی بۆچوونی جاران.

تۆژینەوەکە ئاماژەی کرد بۆ توانای بەکارهێنانی قەدەخانەکانی مرۆڤی کامڵ بۆ سوود لێوەرگرتن لەبری خانە کۆرپەلەییەکان، ئەویش لەپێناو چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی وەك (ئیفلیجی لەرزین - بارکینسون) ئەگەر بەکارهێنانی قەدەخانەی کۆرپەلە بووبێتە هۆی وێرانکردنی ئەو کۆرپەلەیەی خانەکانی لێوەرگیراوەو مشتومڕی ئاکاریی ی خوڵقاندبێت، ئەوا ئەم حاڵەتە لە قەدەخانەی پێگەیشتوو ڕوونادات.

ڕیتسە وتی: ئاکامی تۆژینەوەکە دەبێتە مایەی پێشوازی لێکردن لەلایەن ئەوانەی دژ بە تۆژینەوەکانی قەدەخانەی کۆرپەلەو کلۆنکردنیان بوون، هەروەها یاریدەمان دەدات بەشێوەیەکی ئاشکرا لە خاسیەتەکانی قەدەخانە شارەزابین و زانیاریمان لەبارەیەوە زیاتربێت، بەهیواین ئەم ئاکامە توانای چالاککردنی خانەکان لەناو هەمان مێشک ببەخشێت، تاوەکو پێویستیمان بە چاندنی خانەکان نەبێت و لە دژایەتیە نۆژداریی و ئاکارییەکان دوورمان بخاتەوە.

ڕیتسە لە درێژەی قسەکانیدا وتی: ئەگەر ئاکامی تۆژینەوەکە ئەو توانایەمان پێببەخشێت بگەینە چۆنیەتی گۆڕینی قەدەخانە بۆ خانەی دەماریی یان خودی خانەی دەماریی خۆی، ئەوا دەتوانین چارەسەری نەخۆشیەکانی (پارکینسون -ئەلزایمەر)و ئەو حاڵەتی بەرکەوتنانەش بکەین کە بەهۆی ڕووداوەکانەوە دروست دەبن.

بارتلیت کە هاوکاری ڕیتسەیە لە (ملبورن) ڕایگەیاند ئەوەی توانرا لەسەر مشك جێبەجێ بکرێت، دەکرێت لەسەر مرۆڤیش جێبەجێ ببێت، ئێمە دەمانەوێت بگەینە ئەو ڕێگایانەی قەدەخانەکان لەمێشکی مرۆڤدا چالاك دەکەن، ئەوەی جێگەی خانەپووکاوەکان بگرێتەوە.

ئاکامەکانی ئەم تۆژینەوەیە کە بایەخدارە دەربارەی قەدەخانەکان، لە دووا ژمارەی گۆڤاری (نیتشەر)ی زانستی بڵاوکراوەتەوە، کە گۆڤارێکی زانستی جیهانییە لە ئاستێکی بەرزدا.

شەش هەواڵی نوێ

ڤیتامین C لەکێشی زیاد دەتپارێزێت

واشنتن: بەرئەنجامی توێژینەوەی نوێ دەری خست کە ڤیتامین C پارێزگاری لەبارە نەخۆشیەکان دەکات کەتووشی خانەکان دەبن کە دەبێتە هۆی نەرم بوونەوەی ڕێژەی ڕەندەگۆڕکێ لە لەشداو زیادبوونی کێش بەتایبەتی لە چەمەمەنەکاندا.

توێژەرەوەکان لە زانکۆی کۆلۆرادۆی ئەمەریکی بۆیان دەرکەوت کەئەو کەسانەی تەمەنیان لەنێوان 60-74 ساڵدایە و ڤیتامین C وەردەگرن ڕێژەی زیندە پاڵ و کردارەکانی دەرسەری خۆراك بەرێژەی 100 گەرمۆکە خۆراکی ڕۆژانە لە لەشیاندا زیاد دەکات.

هەروەها ئەویان ڕوون کردەوە کە ڤیتامین C بەهێزترین ڤیتامینی دژە ئۆکساندنە کە پەلاماری ڕەگە سەربەستەکانی ئۆکسجین دەدات، کەئەمانەش وردیلەی زیان بەخشی تێك دەری شانەی لەشن.

هەروەها دەستیان بۆ ئەوەش ڕاکێشا کەئەم ڕەگە سەربەستانە هۆی سەرەکین لەکەڵك کەوتن و کەڵکە بوونی ئەم هۆی پیربوون دەنوێنن و لێپرسراوی کرداری زیندە تێکچێن لەکاتی حەوانەوەی لەشدا و دەرکەوتووە کەدەبنە هۆی کزبوونی توانای سووتاندنی چەوری.

توێژەرەکان ئەویان ڕاگەیاند کەبەرەنگاری ڕەگە سەربەستەکان ڤیتامین C یاریدەی تەمەن گەورەکان دەدات بۆ پارێزگاری ڕێژەی سوتانی تەندروستی و ڕزگاربوون لەکێشە زیادەکە کە هۆی پیربوون بەساڵەچوونە و دەبێتە هۆی تێك دانی چەکان.

هەروەو پێش توێژەرەوەکان ئەویان روون کردووتەوە کە ڤیتامین C ڕۆڵێکی سەرەکی لەپارێزگاری تەندروستی گشتی چاو دەبینێت و کۆئەندامی بەرگری بەهێز دەکات، ڤیتامین C لەسەوزەو میوەی تازەدا زۆرە بە تایبەتی پرتەقاڵ و لیمۆ و گێنج هەروەها لە بەربومی شیرو ماسیدا.

ڕۆژان Internet

لەیزەرێکی نوێ

لە ناوەڕاستی سەدەی ڕابردوودا تەکنیکی لەیزەر دۆزرایەوەو داهێنرا، هەر لەو کاتانەوە تیشکی لەیزەر بەشێوەیەکی فراوان چۆتە نێو بوارەکانی ژیانەوە، پاش ئەوە زانا ئەمریکیەکان توانییان پەرەبدەن بەتیشکی لەیزەرو تا توانییان لەیزەری گەردیلەیی دروست بکەن، یەکەمین تەکنیکی لەیزەر لە ساڵی (1957)ەوە دەستپێکردو لە ساڵی (1960)دا یەکەمین لەیزەری دۆخی ڕەقی دروستکرا کە لەیزەری یاقوت بوو، ئینجا دوا بەدوای ئەوە لەیزەری خوار سور لەیزەری سەرو بنەوشەیی دروستکرا، لەیزەری ئاسایی بریتیە لە گوررزەیەك لە فۆتۆنەکانی ڕووناکیو لەنێوان دووئاوێنەدا دەدرێتەوەو بەتین دەبنو ووزەیەکی زۆریان لێوە پەیدا دەبێت.

دکتۆر (ولیام فیلیپس) لە پەیمانگای نیشتمانی بۆ پێوانەکردنو تەکنۆلۆژیا، خۆیو تیمەکەی توانییان لەیزەرێکی نوێ بەرهەم بهێنن کە ئەویش لەیزەری گەردیلەییەو، ئەو ئامێرەی کە ئەو لەیزەرە بەرهەم دەهێنێت زۆر ئاڵۆزترو ووردترە لە ئامێرە ئاساییەکانی بەرهەم هێنانی لەیزەری ئاسایی. بیرۆکەی بەرهەم هێنانی ئەو لەیزەرە نوێیە هەمان بیرۆکەی بەرهەم هێنانی لەیزەری ئاساییە، بەڵام لە لەیزەری گەردیلەییدا لەجیاتی دەرچوونی فۆتۆنەکان، گەردیلە زۆر ساردبوەوەکان چڕ دەکرێنەوەولە تەنها گوررزەیەکی ووزە بەرزدا دەردەچن، دکتۆر (ولیام فیلیپس) لەو ڕووەوە دەڵێت: گەردیلەکانیش شەپۆلی ڕووناکییان هەیە بەڵام درێژی شەپۆلەکانیان زۆر کورتترەو، دەتوانرێت وێنەی تەنەکانی پێ بگیرێت بەو پەڕی ڕوونیو ئاشکراییەوە. ئەو لەیزەرە نوێیە لە زۆربەی بوارەکانی وەك پیشەسازیو پاکژکردنەوەی کانزاو دمیتاڵەکاندا بەکاردەهێنرێت، هەروەها بەهۆی ئەو لەیزەرە گەردیلەییەوە دەتوانرێت ئاڵوگۆڕی زانیاری بکرێت لە نێوان کەشتی و مانگە دەستکردەکان کە ماوەی نێوانیان هێچگار زۆرە، و بیر لەوەش دەکرێتەوە کە هەستەوەری فەزایی بەهۆی گوررزەیەك لەو لەیزەرەوە ئاڕاستە بکرێت و لە داهاتووشدا کەشتیە فەزاییەکان بەهۆی گوررزەیەك لەو لەیزەرەو بە خێرایی ڕووناکی ڕەوانە بکرێن. جگە لەوانەش ئەو لەیزەرە لە بواری نۆژداریشداو بەتایبەتی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی چاو بە فراوانی بەکاردەهێنرێتو، لە ساڵی (1997) دا دکتۆر (ولیام فیلیپس) خەڵاتی نۆبڵی فیزیایی لەسەر وەرگرت. هەرچەندە هێشتا ئەو لەیزەرە نوێیە پێویستی بە لێکۆڵینەوەو تاقیکردنەوەی زیاتر هەیە، بەڵام بە دڵنیاییەوەیە کە دەستکەوتی سەیرو سەمەرەی پێ دەبێت لەم سەدەی بیستو یەکەمەدا.

هاوکار جەمال: کەناڵی فەزایی الشارقە بەرنامەی ومضات منوع

مرۆڤی نوێ

پێش 77 هەزار ساڵ دەرکەوتووە

پارچە گڵکارییە سورەکانی ئەشکەوتێك لە باشوری ئەفەریقا، وامان لێ دەکات کە بڵێین پیاوی ژیر جۆرێك لە زیرەکی داهێنراوی پێش دەها هەزار ساڵ پەرە پێداوە وەك چۆن باوەڕ وابووە.

پاریس- تیمێك لە زاناکان وایان دانا دۆزینەوەی پارچە گڵکارییە سورەکانی پێش نزیکەی دەساڵ لە ئەشکەوتێکدا لە باشوری ئەفەریقا دەمان گەیەنێتە ئەو بیرو باوەڕەی کە پیاوی ژیر جۆرێك لە زیرەکی داهێنراوی پێش دەها هەزار ساڵ پەرەپێداوە، ئەم بیروڕایەش تاکو ئێستا بەشێوەیەکی گشتی وەك خۆی ماوەتەوە.

تیمێك لە زانایان پاشماوەکانی ئێسقان و پارچە گڵکارییە ڕەنگ دارەکانیان کە بە شێوەیەکی ئەندازەیی شێوەکار کراون دۆزییەوە بەشێوەیەك بەڵگەی ئەوە دەدەن کە دروستکەرانی مرۆڤی نوێن هیچ پێداویستی بە وتووێژ ناکات.

تاقیگەی زانستی کەش و ژینگە کەدامەزراوێکی زانستی فەرەنسی‌یە ڕایگەیاند کە ئەم پاشماوە هونەرییانە بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا بەڵگەی هەنگاوێکی پێشینەن لەم بوارەدا کە مرۆڤ ئەنجامی داوە.

زانایان لەم دامەزراوە فەرەنسی‌یەدا لەگەڵ چەند زانایەکی دیکەی بەریتانی و ئەمەریکی و باشوری ئەفەریقا دووپاتیان کردەوە تەمەنی ئەم پارچانە دەگەڕێنەوە بۆ نزیکەی 77 هەزار ساڵ لەمەوبەر، لەکاتێکدا تاقی کردنەوەکانی ڕێگەی (کاربۆن -14) تەمەنی ئەم دەفرە گڵکارییانەی بە نزیکەی 40 هەزار ساڵ لەمەوبەر خەملاند.

ئەم دەفرانە لەناوچەی بلومبوس (300 کم خۆرهەڵاتی کاب) دۆزرانەوە، و تەمەنیشیان لە ڕێگەی درەوشانەوەی گەرمی‌یەوە بەتایبەتی لەسەر ئەو بەردانەدا کە لە ماوەی داپۆشینیاندا بڕێك ووزەی تیشکدانەوە هەڵدەگرن کە لە چالاکی تیشکدانەوەی سروشتی‌یەوە پەیدادەبن، ئەم بڕە هەڵگیراوەی وزە ڕێگەی دیاری کردنی ئەوبەردانە دەدات، ئەمەش ڕێگەیەکە پێچەوانەی ڕێگە پشت پێ بەستراوەکەی (کاربۆن -14)یە کە ڕێگە بە گەڕانەوە بۆ سەدەها هەزار ساڵ دەدات.

ئەم زانیاریانە ڕۆژی هەینی لە گۆڤاری (Scince)ی ئەمەریکی‌دا بڵاوکرایەوە کە ئەمەش بە بەشداری کردنێك لەو ووتووێژەدا کە دەربارەی هەڵسوکەوتی پیاوی نوێ دادەنرێت.

تاکو بیست ساڵ لە مەوپێش بیروباوەڕی زانایان وابوو مرۆڤی نوێ بەشێوەکەی و هەڵسوکەوتە ناسراوەکەی پێش چل هەزار ساڵ لەمەوبەر لە ئەوروپا دەرکەوتووە.

لە ئەشکەوتی بلومبوس پاش گەڕانێك کە نزیکەی دەساڵی خایاند هەشت هەزار پارچە گڵکاری ڕەنگاو ڕەنگ دۆزرایەوە.

یسری Internet

چاوکزی

گرنگترین کۆسپە لەبەردەم فێربوونی منداڵاندا

زۆربەی باوکان و مامۆستایان ناتوانن ئەم کێشەیە ئاشکرا بکەن یان پشت گوێی دەخەن و هەست بە گرنگی یەکەی ناکەن.

واشنتن:

لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پسپۆڕەکان واپێش بینی دەکەن کە لە هەر چوار منداڵ لەیەك تەمەنی خوێندندا یەکێکیان توشی چاوکزی دەبێت و لە بەردەوام بونی لە خوێندن دوری دەخاتەوە.

پسپۆڕان لەکۆمەڵەی نیشتمانی ئەمریکی بۆچاودێری منداڵان دەڵێن کە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە زۆری باوکان و مامۆستایان ناتوانن ئەم کێشەیە ئاشکرا بکەن یان پشتگوێی دەخەن و هەست بە گرنگی‌یەکەی ناکەن.

هەرئەوان دەست نیشانیان کرد کە کۆمەڵێك نیشانە هەیە کێشەی بینین ئاشکرا دەکات وەکو بێ ئارامی و خوران و هەڵگلۆفینی چاو و سەر ئێشەی زۆرو هیلاکی چاو و ئاوکردنی چاو بە بەردەوامی لەگەڵ هەموو ئەمانەدا کێشە رەفتاریەکانی وەکو فرە چالاکی و گران تێگەیشتن و کێشەکانی بینین لەدیاری کردنی شتەکان وەکو کەمی هاوسەنگی لەنێوان دەستوچاودا و نەتوانینی خوێندنەوەی پیتەکان و ڕێك خستنیان و وازهێنان لە کارامەیی خۆیی لە وێنە کێشان و ڕەنگ کردن دا.

هەمان ئەو پسپۆڕانە ئاگاداری ئەوەشیان کردین کە لەوانەیە چاو تووشی چەند نیشانەیەکی دیش ببێت وەکو سوربونەوەی نائاسایی لەپێڵووەکان و توێژهەڵدان و خوراندنی و برینی و چاو تەقینی ماسولکەکانی چەن کەنایەڵێت بەناڕاستەیەکی ڕاست سەیر بکات، ئەمان لەپاڵ بوونی دیاردەی چاوکزی‌دا کاریگەرییەکی خراپ دەکەنە سەر ئاستی خوێندن و پێشکەوتنی منداڵ لە خوێندندا.

بەیان Internet

زاناکان چارەسەرێکی کاریگەر بۆ شێرپەنجەی جگەر دەدۆزنەوە:

زانا ئەمریکییەکان پێکهاتەیەکی کیمیایی دەدۆزنەوە کە توانای لەناوبردنی برینی شێرپەنجەی جگەری هەیە بێ هیچ کاریگەرییەك لەسەر شانەو خانەکان.

واشنتۆن / کۆمەڵێك لەزاناکان گەیشتنە دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ لەناوبردنی شێرپەنجەی جگەر کە نەخۆشیەکی کوشندەیە وچارەسەرکردنی گرانە بەهۆی نەبوونی هیچ چارەسەرێکی کاریگەرەوە.

زانایانی زانکۆی ((جۆن هوبکنز)ی شاری بالتیموری ئەمریکی بڕوایان وایە پێکهاتەیەکی کیمیاییان بەدەست هێناوە کە بەناوی برۆموپایروفیت 3 دەناسرێت بۆ لەناوبردنی خانەکانی شێرپەنجەی جگەر بێ ئەوەی کاریگەری لەسەر خانەو شانەکانی دی هەبێت.

توێژەرەوەکان ئەم دۆزینەوەیان زۆر بە گرنگ هەڵسەنگاند لە هەمان کاتدا جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە پێویستە بەرنامەو توێژینەوەیەکی وردبکرێت پێش بەکارهێنانی وەك چارەسەرێك بۆ مرۆڤ.

تیمێکی توێژەرەوەی زانستی کە پرۆفیسۆر (پیتر ...سۆن) سەرپەرشتیاری دەکات، ئەم چارەسەرە نوێیەی لەسەر کۆمەڵە کەروێشکی تووش بوو بە شێرپەنجەی جگەر تاقی کردەوەو تێبینی ئەوەیان کرد کە پێکهاتە کیمیاییەکە توانای لەناوبردنی زۆربەی خانە شێرپەنجەییەکانی هەیە بێ هیچ کاریگەرییەکی خراپ لەسەر شانە هاوسێکانی ...ەکەوە ئەندامە نزیکەکانی جگەر.

تیمە زانستییەکە گەیشتە ئەوەی کاریگەری ئەم چارەسەرە نوێیە باشتر بێت لەچاو بەکارهێنانی مادە کیمیاییە باوەکان بەڕێگەی پێشوو، کە کاریگەری لەسەر ... تووش نەبووەکان خراپە هەروەك چۆن دکتۆر (... گیتشویند) کە یەکێکە لە ئەندامانی تیمە زانستییەکە ... بە دەرکەوتن و گەڕانەوەی خانەکانی جگەری ئەو ...شکانەدا بۆ دۆخی چاکی جارانیان لە ڕێگەی بەکارهێنانی چارەسەرە نوێیەکە، بەڵام بەکارهێنانی ڕێگەی ... چارەسەرکردندا کاریگەری خراپی لەسەر شانە ... نەبووەکان دەبێت.

... بەردەوام گوڵبژێری توێژینەوەکانیان لە گۆڤاری ... شێرپەنجەدا بڵاودەکەنەوەو زۆر سەرسام بوون ... چارەسەرە نوێیە بەکارهاتووەکەو لە هەمان ... پیلان لەبارنامەدا بۆ زانینی کاریگەری ... کیمیاییە نوێیەکە لەسەر مرۆڤی تووش بوو بە ...ی جگەر دادەنێن.

بەهار ئەحمەد Internet

سەگ شێرپەنجەی پرۆستات لای پیاوان دەدۆزێتەوە..

توێژەرەوەکانی زانکۆی (کامبردج)ی بەریتانی توانیان پەرە بدەن بە ڕێگەیەکی نوێی پشکنین، ئەویش بەکارهێنانی سەگ لە دۆزینەوەی شێرپەنجەی پرۆستات لەلای پیاوان.

لەم پشکنینەدا توێژەروان پشت بە قۆستنەوەی هەستی بەهێزی بۆنکردنی سەگ دەبەستن بۆ دەستەبەرکردنی هەر ئاگادارکردنەوەیەکی زوو لە دۆزینەوەی توشبوون بە هەندێك حاڵەتی شێرپەنجەیی کە بەشێوەیەکی باشترو خێراتر لە ئامرازەکانی زانستی نوێ کاردەکات.

توێژەرەوەکان بە ئومێدن سەرکەوتووبن لە ڕاهێنانی سەگەکانی (لابرادۆر) لە ناسینەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لە نێو نموونەکانی میزدا کە لە تاقیگەکاندان، چونکە سەرکەوتنیان لەم کارەدا مانای بەرپاکردنی شۆڕشێك دەبەخشێت لە پرۆسەکانی دەستنیشانکردن و پشکنینی هەندێك نەخۆشدا، لە وانەش لە شێرپەنجەی پرۆستاتدا. پشت بەستن بە توانای بەهێزی هەستی بۆنکردنی سەگیش لەم پشکنینەدا لەبەرئەوەیە سەگ لە توانایدایە هەست بە هەرگۆڕانێکی ساکار بکات کە لە بۆندا ڕوودەدات، بەپێچەوانەی پشکنینە نوێیەکانەوە کە باشی یان خراپی ئەنجامەکانی هەڵە دەردەچێت و دەبێتە هۆی خولقاندنی چەندین گرفت، بەتایبەتی کاتێك ڕوودەکەنەپشکنینی برینە شانەییەکان و هەموو ئەو ئازارانەی تووشی نەخۆشەکە دەکات.

زاناکان ئاماژەیان بۆ هەندێك حاڵەت کردوە کە بەهۆی بەکارهێنانی سەگەکانەوە تۆمارکراون و توانیویانە خاوەنەکانی لە هەر گۆڕانێکی بۆنەکانی پێست ئاگادار بکەنەوە کە گۆڕاون بۆ حاڵەتی شێرپەنجەیی، هەروەها بۆ یاریدەدانی ئەو نەخۆشانە بەکارهێنراون کە حاڵەتی (پەرکەم) یان هەیە، چونکە سەگەکان هەست بە نزیکبوونەوەی نۆبە (فێ) پەرکەمییەکان دەکەن و نەخۆش ئاگادار دەکاتەوە لەوەی خەریکە دوچاری ببێتەوە.

زاناکان ڕوونیان کردۆتەوە شوێنی بۆنکردن لە مێشکی سەگەکاندا لە توانایدا هەیە گۆڕانی نێوسستمی هۆرمۆنەکان و گۆڕانی پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ دیاری بکات.

لەهەمان کاتدا ڕایدەگەیەنن کە ئەو مادانە نازانرێت کە سەگ بۆنیان دەکات، بەڵام وەکو زانراوە نموونەی میزی ئەو کەسەی دوچاری شێرپەنجە هاتوە جیاوازە لە نموونەی کەسێکی ساغ.

توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند بەدەستەبەرکردنی بڕێك پارەی گونجاو دەتوانن سەگەکان لەسەر بۆنکردنی شێرپەنجە ڕابهێنن تەنیا لەماوەی شەش مانگدا، هەروەها ئەنجامدانی چەندین تاقیکردنەوە بۆ دڵنیا بوون لە ڕاستی ئەو ئەنجامانەی لە بەکارهێنانی سەگەکاندا پێی گەیشتوون.

ڕۆشنا Internet

فەزا جمەی دێت لە ژیان، بەڵام ئەو جۆرە ژیانە نی‌یە کە ئێمە پێی ئاشناین

ئەوەی کەڕێی تێدەچێت بوونی جۆرە ژیانێکە کە پڕە لەو وردە زیندەوەرانەی کە پلەی زیرەکیان نزمە، مەرج نیە بەو شێوەیە بێت کە لە فیلمە ئەندێشەییە زانستی‌یەکاندا پێشکەش دەکرێت.

بۆن-بەدڵنیاییەوە لەم گەردونەدا ژیان بۆ نامۆکان هەیە، بەلام کۆبونەوەی گروپێکی شارەزایان لە بۆن ئەو ئاگادارییەیان بلاوکردەوە کەلەوانەیە ژیانی ئەوبونەوەرە نامۆیانە وەك ئەو ژیانە نەبێت کە ئێمە لەسەر زەویدا بەسەری دەبەین و پێ‌ی ئاشناین.

شارەزایانی بەشداربوو لە کۆنگرەیەکی زانستی کە پەیمانگای (F.P.Q) ڕێکی دەخات دەڵێت:

بێ ئەقڵیە ئەگەر تەنها باوەڕ بەوەبکەین کە ژیان بەهەموو هەڵقولانێکیەوە تەنها لە هەسارەی زەویدا دەرکەوتووە و هیچ جۆرە ژیانێکی دی لەسەرانسەری ئەم فەزا فراوانەدا نیە.

زانای بایۆلۆژی- گەردونی (جیردا هورنیك) لە مەڵبەندی فەزای ئەڵمانی لەلایەنی خۆیەوە جەختی لەسەر ئەو وتەیەی کردەوە (لەو باوەڕەدام کە ئەگەرێکی گەورە بۆ بوونی ژیان لەدەرەوەی پشتێنەی زەویدا هەیە).

هەرچەندە هورنیك و بەشداربووەکانی دیکەش لەوە ئاگادارمان دەکەنەوە کە لە خۆ هەڵخەڵەتاندنەوەیە ئەگەر لەچاوەڕوانی جۆرە مرۆڤێکی فەزاییدا بین کە چاویان هێلکەیی و بچوك لە لەشێوەی بادەمدا بێت، واتە لەو بونەوەرانە بێت کە ئاوبانگیان ئاسۆی گرتوەتەوەو بەشێوەی گەورەو بچوك لە فلیمی ئەندێشە زانستی‌یەکاندا دەیانبینین.

هورنیك ئەوەشی وت: ئەو ڕووداوەی زیاتر ڕێ‌ی تێدەچێت ئەوەیە کە ژیانێکی چڕوپڕی وردە زیندەوەر هەیە، هەروەها شێوەکانی دیکەی ژیانیش کە لە پلەیەکی زۆر نزمی زیرەکیدان وەك لە مرۆڤی سەرهەسارەی زەوی. لەوانەیە بۆشاییەکی گەورە لەو نێوەندەدا هەبێت. و تا ئێستا هیچ جۆرە بەڵگەیەك بۆ بوونی هیچ شێوەیەکی ژیان لەسەر هیچ هەسارەیەك نیە کە درێژە پێدەری ئەو جۆرە ژیانە بێت کە مرۆڤی سەر زەوی تێدا دەژی.

ئەم زانایە ئەوەی ئاشکرا کرد کە گەڕان بەدوای ژیان لە شوێنێکی دیکەی ئەم کۆمەڵەی خۆرەدا لە دەیەکانی داهاتودا جەخت دەخاتە سەر هەسارەی مەریخ کە بە هەسارە سورەکە بەناوبانگە.

ئەرکی سەرشانی هورنیك لە مەڵبەندی فەزایی ئەڵمانی گەڕانە بەشوێن میکرۆبە نامۆکانی فەزادا.

هەروەها دەڵێت: دەزانین کە ئاو لە سەر هەسارەی مەریخ هەبووەو لەوانەیە تا ئێستاش بەڕاستی ئاو لەو شوێنەدا هەبێت، مەریخ پێشتر گەرم بووە ئینجا ئسرماوی بووە ئەوەی لە ئەندێشەدایە ئەوەیە کە کەش و هەوای بۆ ژیانێکی لەو جۆرەی کە لەسەر زەویدا هەیە گونجاوە. هەڵقولانی ئاو بەمەرجێکی سەرەکی بۆ بوونی ژیان دادەنرێت. بەلام توێژەرەوەکانی دی سەرنجی ئەوەیان دا کە ئەو مەرجانەی پێشوتر ئاماژە بەبوونی ژیانێك دەدەن لەو شێوەیە دەچێت کە پێ‌ی ئاشناین. بەلام ئەو ژیانەی کە بونەوەرە نامۆکان هەیانە لەوانەیە بە تەواوەتی لەبنەماو ڕاگیرەکانی ژیانی سەر زەوی جیاوازبێت.

(ڤالتر ڤلاری) لە مەڵبەندی کارەکانی ئاژانسی فەزایی ئەورووپی لەدارمشتاد لە ئەڵمانیا لە لایەنی خۆیەوە دەڵێت:

(ئەوەی تا ئێستا دەتوانین بیکەین تەنها سەیرکردنی بەر دەرگایماڵەکەی خۆمانە). هەروەها دەڵێت (بلیۆنەها گەلە هەسارەی دیکە هەیە. لەو باوەڕەدام کە لە شوێنێکی دیکەدا بارودۆخی وەك ئەوەی سەر زەوی هەبێت.. ئەمەش ڕووداوێکی ڕاستی‌یەو گومانی تێدانی‌یە.

بۆ دڵنیابون لەم ڕاستییە بێ گومانە، (د. جوتر نوچتر) لە پەیمانگای ماکس بلانك بۆ فیزیای پشت هەسارەی زەوی لە شاری جارچینگ لە ئەڵمانیا دەڵێت: تا ئێستا نزیکەی 100هەسارە لە پشت چێوەی کۆمەڵەی خۆرەوە دۆزراونەتەوە و دەڵێت: ئەم هەسارە دەرەکییانە بێجگە لە (لوتکەی چیای سەهۆڵی) هیچی دیکە نین و ژمارەیەکی بێ کۆتا لەم هەسارانە هەن. بەلام (نوربرت یانکین) لە پەیمانگای (ماکس بلانك)ی بەناوبانگ بۆ زانستی تیشکی گەردوونی لە بۆن بڕیار دەدات (ئەگەر ئەو بونەوەرانە بوونیان هەبێت و لە دەرەوەی هەسارەی زەوی لە شوێنێکی ئەم فەزا فراوانەدا بژین، ئەوەی کە ڕێ‌ی تێ دەچێت ئەوەیە کە ئێمە تەکنیکێکی پێشکەوتومان نیە بەشێوەیەکی تەواوبێت و ئەو هەلەمان بۆ بڕەخسێنێت کە بگەینە ئەو زیندەوەرە فەزاییانە.

نزیکەی (40) ئاماژەمان ناردووە بەو هیوایەی کە وەلامەی بدرێتەوە بەلام تا ئێستا بەبێ هودەیی چاوەڕێ‌ی وەلامین.

مێ nternet

یەکەم ڤایرۆسی دەستکرد

ئاسۆ سەعید

زاناکان سەرکەوتنیان بە کۆکردنەوەی یەکەم ڤایرۆسی دەستکرد بەدەستهێنا، زانا ئەمریکیەکان ئەم ڤایرۆسەیان لە سفر دروستکرد، بە بەکارهێنانی زنجیرەی جینی لە ڤایرۆسی نەخۆشی ئیفلیجی منداڵ.

زاناکان کۆك نین لەسەر ئەوەی کە ئایا ئەو ڤایرۆسە زیندووە، لەلایەنی ئەو کەسانەی کەوای دادەنێن زیندووە، ئەم کارە خولقێنەرە توانی شێوە ژیانێکی سانا دروست بکات.

لەبەرپەرچدانەوەی ئەو ڕەخنانەی کە گوایا ئەم جۆرە توێژینەوەیە یارمەتیدەربێت بۆ تیرۆرستان بۆ دروستکردنی ڤایرۆسی کوژەر، بەڵام گروپی توێژینەوەکە ئەوەیان ڕاگەیاند کە ئەو کەسانەی شارەزاییان لەم بوارەدا هەیە دەگمەنن لە هەموو جیهاندا.

بارێکی نوێ:

توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند کە ئەوان لە ئینتەرنێت نەخشەیەکیان بینیوە بۆ دروستکردنی ئەو ڤایرۆسە، هەروەها زنجیرەی جینەکانیان لە ڕێگەی پۆستەوە دەست کەوتووە.

لەدوای تەواو بوونی ئەو ڤایرۆسە کە لە هاوتا سروشتییەکەی دەچێت، توێژەرەوەکان لەزانکۆی نیویۆرك لە ستونی برۆك لەسەر مشکی تاقیگە تاقیانکردەوە، بۆ ئەوەی بزانن ئایا چالاکە، دوای ماوەیەك ئەو مشکانە تووشی ئیفلیجی هاتن و مردن.

- ئیکارد ویمر: سەرۆکی توێژینەوەکە لە گۆڤاری ساینس ڕایگەیاند ((مەبەست لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە ئەوەبوو کە بیسەلمێنن دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین، وا ئێستا بۆتە ڕاستی))

هەروەها وتی: ((لەم بارەیەوە زۆر قسەمان کرد، بەڵام خەڵك بە جدی وەری نەگرت)) بەڵام ئێستا پێویستە خەڵك کارەکە بە جدی وەربگرن، کە پێشکەوتن لە بواری توێژینەوەی بایۆلۆژیدا سودی زۆری هەیەو هەروەها لەگەڵیشیدا زیانیشی لێدەکەوێتەوە، لەگەڵ هەموو پێشکەوتنێکی زانستیدا زیانێك هەیە، ئەمە ڕاستیەکی تازەیەو هەستکردنێکی تازەشە.

ئاسان:

توێژەر جیرونیمو سیلۆ وا دەبینێت کە ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵ کە لە تاقیگەدا کۆکراوەتەوە یەکێکە لە هەرە ڤایرۆسە سادە ناسراوەکان، و دروستکردنی زۆر ئاسانە.

توێژەر سیلو وا دەزانێت ڤایرۆسی ئاوڵەی ترسناك کۆکردنەوەی قورسترو ئاڵۆزترە، بەڵام سیلۆ دەڵێت لەوانەیە لە ئایندەدا بتوانرێت بکرێت، هەروەها لەسەری دەڕوات و دەڵێت ((بۆجیهان وا باشترە کە ئامادەبێت))

هەرچەندە توانراوە ئاوڵە لە جیهاندا دەستی بەسەردا بگیرێت و نەهێلرێت، بەڵام جۆرەکانی لە وڵاتە یەکگرتووەکان و سۆڤێتی کۆن دا هەڵگیراون.

د. ویمر ئەوەش ڕادەگەیەنێت کە کۆکردنەوەی ڤایرۆسی ئیفلیجی منداڵ ئەوە دەردەخات کە نەمانی جۆرێکی ڤایرۆس لە ژیانی ئاساییدا ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە ئەم ڤایرۆسە بە یەکجاری تەواو بووە. چونکە زاناکانی بواری کیمیای زیندەیی دەتوانن جارێکی دیکە ئەو ڤایرۆسە لە تاقیگەدا بەرهەم بهێننەوە.

BBC

هۆرمۆنەکانی نێرینە لای پیاوانی خێزاندار کەمترن!

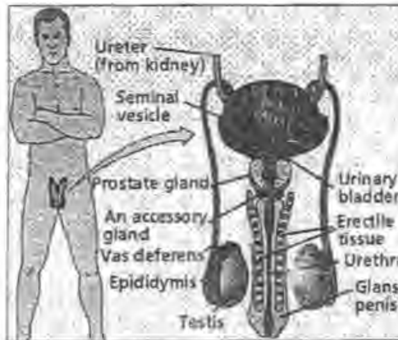
تارا ئەحمەد

لەم دواییەدا زانکۆی (هارڤارد)ی ئەمەریکی توێژینەوەیەکی زانستی بە ئەنجام گەیاندو دەریخست کە هۆرمۆنەکانی نێرینە بە ئاستێکی نزمتر لای ئەو پیاوانە هەن کە خێزاندارن لەچاو ئەوانەی بێ خێزانن.

بەڕای توێژەرەوان ئەم جیاوازییە دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی خێزانیو کارلێکە کۆمەڵایەتیەکانی پیاوانی خێزاندار ڕۆژانە تیایدا دەژینو زۆربەی کاتەکانیان لە نێوژنو منداڵەکانیاندا بەسەر دەبن. بەڕای زاناکان ئەم دۆزینەوەیە پێشنیاری ئەوە دەکات کە کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکانی توخمی نێرینە کە گرنگترینیان هۆرمۆنی (تستوستیرون)ە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت بۆ هاندانی پیاوان کە زۆربەی کاتو وزەکانیان بۆ خێزانەکەیان تەرخان بکەن، لەبری ئەوەی لە دەرەوەی خێزانەکەیاندا بەدوی هاوبەشی دیکەدا بگەڕێن. لەم خاڵەشدا ئاماژە بۆ کارلێکردنە بەردەوامەکان دەکەن لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا کە بەرپرسیارە لە کەمبوونەوەی هۆرمۆنی نێرینە لای پیاوانی خێزاندار، بەتایبەتی باوکان. ئەمەش ڕێگەیان پێنادات خیانەت لە ژنەکانیان بکەن، بەڵکو هانیان دەدەن بۆ ژنو منداڵەکانیان دڵسۆز بن.

به بڕوای زاناکان نەبوونی کارلێککردنی خێزانی هۆکاری سەرەکییە لە بەرزبوونەوەی ئاستی توخمە هۆرمۆنەکانی لای ئەو پیاوانەی ژنو منداڵیان نییە، هەر ئەمەشە کە ناو بەناو هانیان دەدات بەدوی هاوسەردا بگەڕێن.

توێژەرەوەکان پێشتر لە دۆزینەوەیەکدا دەریانخستووە کە ئاستەکانی هۆرمۆنی تستوستیرون لای نێرینەی باڵندەکان کەمدەبێتەوە پاش پێکهێنانی خێزانو بەخێوکردنی بێچووەکانی، بەڵام زۆربوونی ئاستەکانی ئەم هۆرمۆنە پاڵ بە نێرەکانەوە دەنێت خیانەت بکەنو بەدووی مێینەی دیکەش بکەون، لە کاتێکدا کەمبوونەوەی ئاستەکانی هۆرمۆنەکە یان نەمانی هانیان دەدات بەرەو دڵسۆزیو پاراستنی خێزانو باوکایەتیان بچن.



بۆ دیاریکردنی ئەوەش کە ئایا ئەم حاڵەتە بەسەر نێرینەی مرۆڤیشدا جێبەجێ دەبێت یان نا، زانایانی (هارڤارد) بەپێوانی ئاستەکانی هۆرمۆنی تستوستیرۆن لە لیکی (58 پیاو هەستان، پیاوانی خێزاندارو بێ خێزان، منداڵدار وبێ منداڵ، لە ئەنجامدا بینییان ئاستەکانی هۆرمۆن لای هەموو پیاوەکان لە کاتێکی دیاریکراوی ڕۆژدا وەك بەشێك لە خووی ژیانی سروشتی ڕۆژانە کەمبۆتەوەو ئەوپەڕی ئاستەکانیشی دەکەوێتە بەیانیانەوە، بەڵام کەمبوونەوەکە زیاتر لای ئەو پیاوانە بووە کە خێزانداربوون بە تایبەتی لای باوکان بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی دیکەدا.

لە توێژینەوەکەدا کە لە گۆڤاری (پەرەسەندنو ڕەفتاری مرۆیی) دا بڵاوکراوەتەوە توێژەرەوان ڕایانگەیاند کە ئاستەنزمەکانی ئەو هۆرمۆنە وادەکات باوکەکان ئارەزووی هەڵەکردنیان نەبێتو دڵسۆزو ڕاستگۆبن لەگەڵ ژنەکانیانو زۆربەی کاتەکانیشیان لەنێو خێزانەکەیاندا بەسەربەرن لەهەمان کاتدا هەبوونی پیاو لەنێو خێزانەکەیدا ئاستی ئەم هۆرمۆنە کەمدەکاتەوە، ئەویش بەهۆی کاریگەری پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان کە بازنەیەکی ناکۆتایی پێکدەهێنێت هەروەها ئاماژە بۆ ئەوەش کراوە کە بردنەوە یان دۆڕاندن لە یەکێك لە پێشبڕکێ وەرزشییەکاندا کاردەکاتە سەر ئاستی هۆرمۆنە نێرینەییەکان، هەمان کاریگەریشی لە (بوون بە باوك) دا هەیە.

nternet

چۆن کۆمپیوتەرێکی باش هەڵبژێرین

فازل ئەحمەد

موعیدی کۆمپیوتەر لە زانکۆی سلێمانی

ئەم سەردەمەدا کە سەردەمی تەکنۆلۆژیاو جیهانگیرییە کۆمەڵێك ئامێر زۆر پێویستن، گرنگترینیان ئامێری کۆمپیوتەرە کە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەکارهێنان و بایەخی لەگشت بوارو چالاکیەکانی ڕۆژانەماندا زیاد دەبێت و بوەتە پێویستییەکی سەرەکی و فاکتەری ئاسانکردن و خێرا ئەنجامدانی کارەکانمان کە ئەنجامی سەر سوڕهێنەر بەدەستەوە دەدەن.

لەهەمووشیان گرنگتر دروست بوونی تۆڕی ئینتەرنێت کە لە کۆمپیوتەرەوە دروست کراوە) ئاسانکاری زۆری بۆ بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر کردووە کە ئێستا جیهانی کردووە بە گوندێکی بچووك و بەهۆیەوە دەتوانین ئاگاداری هەموو گۆڕانکارییەکانی سەردەم ببین و هەواڵی گەرماو گەرممان پێبگات جگە لە کۆمەڵێ خزمەتگوزاری تر کە هەمووی لە خزمەت بەکارهێنەر user دا بەکار دەهێنرێت، ئەویش بەهۆی ئاسانی پەیوەندی کردنەوەیە Communicator.

زانستی کۆمپیوتەر بە هەموو لقە جیاکانیەوە هەمیشە لە پێشکەوتندایە هەر لەسەرەتای پەیدا بوونیەوە تاکو ئێستا سەدەها گۆڕانکاری و پێشکەوتنی بەخۆوە بینیو و تەنانەت وایلێهاتووە زانایان ڕۆژانە گۆڕانکاری تازەی بەسەردا دێنن و، شێوەی نوێ و بەرنامەی نوێ و کاری نوێی بۆ زیاد دەکەن کە لە توانای دایە ملیۆنەها کردار جێبەجێ بکات لە چرکەیەکدا، لەلایەکی دیشەوە کۆمپانیاکانی تایبەت بە دروست کردنی پارچەکانی کۆمپیوتەر هەمیشە لەپێشبڕکێ دان بۆ دروست کردنی تازەترین پارچەو بچووککردنەوەی قەبارەکەی.

بەهۆی ئەو هەموو گۆڕانکاریانەی کەبەسەر کۆمپیوتەردا هاتووە، بەکارهێنانی ئەمڕۆی کۆمپیوتەریش زۆر گۆڕاوە، کاتێك کە باس لە کۆمپیوتەری ئەمڕۆ دەکەین، باس لەگشت بەکارهێنانەکانی دەکەین لە ژیانماندا. چونکە هەموو کۆمپیوتەرەکان هەمان خێرایی کار ئەنجام نادەن بەڵکو هەر کۆمپیوتەرەو بەپێی پێویستی ئیشەکەی دانراوەو جیاوازە لەگەڵ کۆمپیوتەرێك کە بۆکارێکی دی تەرخان کراوە.

لەبەرئەوە پرۆسەی کڕینی کۆمپیوتەر لەم سەردەمەدا کارێکی ئاسان نیە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییە خێراییانەی کە لە پێکهاتەی کۆمپیوتەردا ڕوویانداوە، ئەویش وایکردووە کە پێویست بکات بەووردبینی و ووریاییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین و هەندێك جاریش ئاگاداری ئەو گۆڕانکاریانە

ببین کە تەکنەلۆژیای پیشەسازی کۆمپیوتەر لەگەڵ خۆیدا هیناویەتییە کایەوە.

کۆمپیوتەرە تازەکانی ئێستامان لەماوەیەکی زۆر کەمدا دەبنە کۆمپیوتەرێکی کۆن گەر لە سەرەتاوە ئەگەری ئەوەمان وەرنەگرتبێت لە هەڵبژاردنی کۆمپیوتەرێکدا کە توانای بەرگەگرتنی چەند ساڵێکی هەبێت بەلایەنی کەمەوە.

لە بەرئەوە دەبێت بزانرێت کە ئایا ئەو کۆمپیوتەرە بەکەڵکی ئیشەکەت دێت یاخود داواکارییەکانی پێ جێبەجێ دەکرێت؟!

-چۆن کۆمپیوتەرێکی باش بۆ ئەمڕۆ هەڵبژێرین؟

-ئەو تایبەتیانە کامانەن کە دەبێت پشتیان پێ ببەسترێت بۆ باش هەڵبژاردنی کۆمپیوتەرێکی باش کە توانای مانەوەی بۆ ماوەی سێ تا چوار ساڵی هەبێت لەبەرامبەر ئەو پرۆگرامە تازانەی کە لەو بوارەدا دێنە ئاراوە؟!

-ئایا جۆری ئیش کاریگەری هەیە لەسەر چۆنیەتی هەڵبژاردنی تایبەتمەندییەکان؟

لە سەرەتادا دەبێت بزانی کە هەڵبژاردنی تایبەتمەندی کۆمپیوتەر پشت بەجۆری ئەو ئیشە دەبەستێت کە کۆمپیوتەرەکەی لەپێناودا بەکاردەهێنێت.

کاتێک کە بەکارهێنەر (user) کۆمپیوتەرێك بۆ مەبەستی ئیدخال کردنی زانیاری ئاسایی بکرێت وەکو (نوسین Typing یاخود ئیدخالی خشتەی ژمێریاری Datasheets... یاخود بۆمەبەستی ڕاهێنان Training ئەم ئیختیارە زۆر جیاوازە لەگەڵ ئیختیاری ئامێرێك کە بەکاربهێنرێت بۆ بواری نەخشەسازی ئەندازەیی و چاکسازی وێنە. هەروەها جیاوازە لەگەڵ کۆمپیوتەرێك کە بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی فایلەکانی دەنگ و ڕەنگ (ملتیمیدیا multimedia) یاخود دانەری مۆسیقا.

بەهەمان شێوە جیاوازە لەگەڵ بابەتی داتا بەیس و کۆنترۆڵ کردنی لەدوورەوە (SQL Server) کەواتە هەموو بواری ئیشێك پێویستی بەتایبەتمەندی دیاریکراوی کۆمپیوتەر هەیە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێك کە ئومێدی لێ دەکرێت.

-ئایا دەتوانرێت کۆمپیوتەرێك بکرێت کە کەڵکی لێ وەربگیرێت پێش ئەوەی لەدانی پارەکەی ببیتەوە؟!

وەڵامەکەشی: بەڵێ لە تواناداییە گەر بەووردبینی و ژیرییەوە بۆی بچێت. کاتێك شێوەی دەرەوەی سەیر دەکەین، دەبینین گرنگی زۆری پێدراوە، ئێستا ئەو شێوازە چوار گۆشەییە نەماوە، بەڵکو شێوازی رەنگاو ڕەنگی تازەی گرتۆتەخۆ ئەوەش یارمەتی دەرە بۆ ڕەواجی کۆمپیوتەری سەرنج ڕاکێش و خستنە بازاڕی بەپێوەری گەورەو بچوك و بەنرخی گونجاو، هەندێك جاریش ئەمانە دەبنە هۆی هەڵخەڵەتاندنی کڕیار، چونکە زۆربەیان مەبەستیانە ئەو کۆمپیوتەرانەی لایانە بیفرۆشن و قازانجێکی زۆر بەکاتێکی کەم بکەن.

لەڕاستی دا میمۆری (یادMemory) و خێرایی و توانای وەرگرتن تەحەکوم دەکەن بە هەڵبژاردنی جۆری تایبەتمەندی کۆمپیوتەرەکە، بەڵام بەشی دی هەن کە نابێت پشت گوێ بخرێت:

گرنگترین ئەو کارانەی کە دەبێت بەهەند وەربگیرێت پێش کڕینی کۆمپیوتەر چەند بوارێك دەگرێتەوە ئەویش ئەمانەن:

1-چارەسەرکەر CPU (Central Proccessing unit کە بەکورتی پێی دەوترێت (پرۆسێسەر Proccessor دادەنرێت بە مێشکی کۆمپیوتەرەکەو لێپرسراوی هەموو شتێکە کە کۆمپیوتەرەکە ئەنجامی دەدات. پێك هاتووە لە پارچەیەکی بچوك کە بە پەردەیەك دەورە دراوە ئەم پەردەیە پارێزگاری کردنی پرۆسێسەرەکە ئەنجام دەدات، ئەم پارچەیەش پێك هاتووە لە IC (Circuite Intergrate سوڕە تەواوکارییەکی ئاڵۆز بەئەندازەی کەمتر لەیەك ئینجی چوار گۆشە زیاتر لە حەوت ملیۆن ترانزستۆر پێك هاتووە لەسەر بۆردی سەرەکی Motherboard دانراوەو کاری ژماردن و مەنتیق و شیکردنەوەی بەیانەکان Datas ئەنجام دەدات.

ئێستا دوو کۆمپانیای سەرەکی پێشبڕکێیانە بۆ بەدەستهێنانی حسەی (نسبەی) بەرزی بازاڕی کۆمپیوتەر ئەوانیش Intelو AMD و هەر کۆمپانیایەو جۆرە پرۆسێسەرێکی تایبەت بەخۆی دروست دەکات کە پێکهاتووە ناوخۆییەکانی هەریەکەشیان جیاوازە لەگەڵ یەکتریدا.

لە ڕاستی‌دا کۆمپانیای ئنتل Intel بە یەکەم کۆمپانیا دادەنرێت لە دروست کردنی جۆری تازەو پێشکەوتووی پرۆسێسەرو کۆنترۆڵی بازاڕی کردووە ئەویش لەڕێی دروست کردنی پرۆسێسەری پێنتیۆم pentium.

یەکەم پرۆسێسەری لە جۆری Intel pentium I لە ساڵی 1993 دروست کرد کە بووە هۆی پێشکەوتن و خێراکردنی کۆمپیوتەری ئەوکاتە، شایانی باسە کە لەگەڵ زیادبوونی

توانای کارکردنی پرۆسێسەرەکان ژمارەی ترانزستۆرەکان لە پێکهاتنیاندا زیاد دەکرێت.

خێرایی کارکردنی پرۆسێسەرەکانیش بە مێگا هێرتز دەپێورێت و بۆ کورتکردنەوەی MHZ بەکاردێت،کەمانای یەك بەش لە ملیۆنێك بەشی چرکەیەکە (1/1000000) دەگەیەنێت، واتە کاتی تێچوونی هەرکردارێکی کۆمپیوتەر دەستنیشان دەکات.

هەرکاتێك خێرایی پرۆسێسەرەکە زیاتربێت ئەوە باشترە، ئەویش بۆ دڵنیایی خێرا ئەنجامدانی کارەکانمان و زوو جێبەجێکردنی بەرنامە کۆمپیوتەرەکان.

تا ئێستا زیاتر لە پەنجا (50) پرۆسێسەریان خستۆتە ناو بازاڕی کۆمپیوتەرەوە ئەوانیش بەچەند خێراییەکی جیاواز کە تازەترینیان جۆری پێنتیوم چوارە spentum IV کە تەکنۆلۆژیای نوێی تێدابەکار هاتووە، بێگومان هەموو هێنانێکی نوێ لە زانستی کۆمپیوتەردا پێویستی بەتەکنەلۆژیای تازە هەیە، بۆیە تاوەکو تەکنەلۆژیای بەرهەمهێنان زیاتر پێش بکەوێت بەرهەمەکەشی بچکەوتووتر دەبێت.

بۆیە پێویستە پرۆسێسەرێکی جۆری پێنتیوم جۆری pentium IV 1.5GHZ واتە بەخێرایی (1.5) گیگا هێرتز بێت بۆ ئەوەی تاکو سێ تا چوار ساڵی دیکە بە تازەیی بمێنێتەوەو توانای هەبێت لە بەرامبەر ئەو پرۆگرامە تازانەی کە لەو کاتەدا دەردەچن، چونکە بەرنامەکان پێویستیان بە پرۆسێسەری پێشکەوتووە بۆ ئیش پێ کردنیان.

2-میمۆری RAM (یەکەی بیری کاتی): دادەنرێت بەکۆگایەك (مخزن) کە زانیارییە پێویستیەکانی تێدا خەزن دەکرێت کە لە پرۆسێسەرەوە بۆی دێت بەڵام بە بڕانی کارەبا سڕ دەبێتەوە یەکەی میمۆری ڕام بە مێگا بایت MB دەپێورێت، هەتاکو قەبارەی Size ئەو میمۆرییە زیاتر بێت جوڵەی زانیارییەکان زیاتر مرونەتی دەبێت، لەو کاتەدا کرداری چارەسەرکردنی بەیاناتەکان خێراتردەبێت. ڕێژەی قەبارەی زاکیرەی ڕام بەپێی سلسلەی ئەندازەیی زیاد دەبێت ئەویش ڕامی (16،32،64،128،256،....)یە.

بۆیە پێویستە حەجمی میمۆری ڕام RAM کەمتر نەبێت لە 256MB بۆ باشتر ئیش کردنی بەرنامە کۆمپیوتەرییەکانی ئێستاو ئەوانەش کە تازە دێنە ناو بازاڕەوە، چونکە بەرنامە تازەکان گەورەترن و پێویستیان بە ڕامی زیاترە بۆ ئیش پێ کردنیان و خێرا ئەنجامدانی کارەکەیان.

3-توانای خەزن کردنی بەرزبێت کە مەبەستمان دیسکی ناوخۆیی چەسپاوە Harddisk کە شوێنێکە بۆ خەزن کردنی بەرنامەو زانیارییەکان و بەشێوەیەکی هەمیشەیی تیایدا دەمێنێتەوە.

کاتێك کە قەبارەیەکی زۆر زانیاری لەسەر کۆمپیوتەر خەزن دەکەین واتە ئەرشیفێکی گەورە دروست دەکەین، ئەو ئەرشیفە گەورەیەش بوارمان دەدات کە زانیاری زۆری تێدا خەزن بکەین، جگە لەوەش بەهۆی سادەیی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر دەتوانین بەنێو ئەو ئەرشیفەدا بەئارەزووی خۆمان بەدوای گشت ئەو زانیاریانەدا بگەڕێین کە تۆمارمان کردوون.

توانای هارد دیسك بە گێگا بایت G byte دەپێورێت، تاکو توانای هاردەکە زیاتر بێت بواری خەزن کردنی زانیارییمان زیاتر دەبێت، بۆیە پێویستە هارد دیسك توانای لە نێوان G byte (20-30) گێگا بایت بێت.



4-شاشەکەی دەبێت توانای ڕووبەڕووبونەوەی گۆڕانە خێراییەکانی پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەری هەبێت کە بەکاریدەهێنیت وەك پرۆگرامی نەخشەسازی هونەری جۆراوجۆری وێنەکان و پرۆگرامی چاکسازی وێنەو نەخشەسازی هەندەسیدا کەپێویستیمان بەشاشەیەکی ڕوون و دیقەتی باشە بۆ جوان و باش دەردەکەوتنی ئەنجامەکان. بۆیە دەبێت جۆری شاشەکەمان لە جۆری Sufer VGA بێت بەدیقەتی (0.28mm dot pitch) بێت.

5-کارتی ساوند (Sound Card) ئەمە تایبەتە بەتۆمارکردن و دەرکردنی دەنگەکان واتە بۆ بابەتی ملتیمیدیا miltimedia کەزۆر پێویستن بۆ کاری مونتاژو دانانی مۆسیقاو کۆپی کردنی سیدی دەنگ و ڕەنگ، بۆ ئەوەی دەنگەکان وەکو خۆیان لەسەر CD تۆمار بکرێن، بەبێ کەم وکوڕی و پچڕاندن لە دەنگەکاندا.

باشتر وایە کارتەکە لە جۆری bit (64، 128) بت بێت واتە (128-bit sound card) بێت.

6- جۆی چاپکەر (printer) بریتییە لەو ئامێرەی کە دوای چارەسەرکردنی بەیانەکان دەگوازرێتەوە بۆ سەر کاغەز، دووجۆر چاپکەر هەیە ئەوانیش، چاپکەری لیزەری Laser Jet و چاپکەری رەنگاورەنگ color jet کە بوەتە هۆی ئەوەی کە ئەمڕۆ زۆربەی رۆژنامەو گۆڤارەکان بە کۆمپیوتەر چاپ و رێك بخرێت، کۆمپانیای HP (Hewlett packard) بە یەکەم کۆمپانیا دادەنرێت لە دروست کردنی ئەم چاپکەرانە بەنرخێکی هەرزان، بۆیە دەستی بەسەر بازارەکانی ئەم ئامێرەدا گرتووەو ژمارەیەکی زۆر لەم چاپکەرانەی خستۆتە بازارەوە کە دەتوانن چەند پەرەیەك لە خولەکێکدا چاپ بکەن باشترینیان جۆی HPLaserjet 6L کە توانای چاپ کردنی (6) پەرەی هەیە لە دەقیقەیەکدا.

بڵێیت پێویستیمان بەم هەموو ئاسینانە هەبێت؟

بەڵێ ئەزموونەکان ئەوەیان دەرخستووە کە زۆرکەس هەن پارەی زۆر بەفیڕۆ دەدەن لەسەر کۆمپیوتەرەکەیان کە ئێستا بەکەڵکی ئەو نایەن و داواکارییەکانیان جێبەجێ ناکەن و پرۆگرامە تازەکان ئیش پێ ناکەن.

لە کۆتاییدا ئەوە دەڵێین کە لە کاتی کڕینی کۆمپیوتەردا پێویستە کە پرس و ڕا بە کەسانی دۆست بکەیت کە لەو بوارەدا پسپۆڕن و ئەزمونێکیان هەیەو شارەزاییان تێدا هەیە، نەوەك بڕۆی تەنها پشت بە ئامۆژگاری و قسەی فرۆشیارەکانی کۆمپیوتەر ببەستیت چونکە زۆربەیان مەبەستیانە ئەوەی کەلایەتی بیفرۆشێت قازانجێکی زۆر بەکاتێکی کەم بکات، بۆیە دەبێت لەگەڵ کۆمپانیای بەستنی کۆمپیوتەر (گرێبەست) عقد بکرێت لەسەر جۆری مواسەفاتی کۆمپیوتەرەکە کە دەتەوێت بیکڕیت بێگومان ئەم مواسەفاتانەش لە گرێبەستەکەدا بنوسرێت و لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت گرێنتی لەنێوان ساڵێك تا سێ ساڵ دا هەبێت. کە ئەمەش بوار دەدات لەم ماوەیەدا هەرگرفتێك لە کۆمپیوتەرەکەتدا هەبێت تاوەکو رەتی بکەیتەوە.

سەرچاوە:

www.alamalcomputer.com

تەلەفزیۆن هەرزەکاران توشی تێکچوونی خۆراك دەکات

کەمی باوەڕبوون بەخودو ڕازی نەبوون لەشێوەی لەش بەشێوەیەکی بەرچاو لەو کچانەدا دەردەکەوێت کە زۆر ئاشنایەتی لەگەڵ تەلەفزیۆندا پەیدا دەکەن.

واشنتۆن - توێژەرە تایبەتمەندەکان لەوڵاتە یەکگرتووەکان دەریانخست کە بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان دەبنە هۆی، تێکچوونی خواردن لای کچە هەرزەکارو گەنجەکان زانایان لەکۆلێژی هارڤاردی پزیشکی دەریانخست کە رێژەکانی توشبوون بەتێکچوونی خواردن و کەمی باوەڕبوون بەخودو ڕازی نەبوون لەشێوەی لەش و شێوە گشتییەکەی بەشێوەیەکی دیار لەو کچانەدا زیاد دەکات دوای ئەوەی تەلەفزیۆن دەناسن.

توێژەرەوەکان وتیان کە زۆربەی ئەو کچانەی لەش ولارێکی گەورەیان هەیەو توانای خواردنیان باشە. بەهۆی تەلەفزیۆنەوە حەز دەکەن دوای نان خواردن بڕشێنەوە، بۆ دەست بەسەراگرتنی کێشەکانیان، یان ڕوو لەبەرنامە خێرا وروژێنەرو نادروستییەکان دەکەن بەمەبەستی ڕزگاربوون لەکێشیان و دوورکەوتنەوە لەقەڵەوی.

زاناکان دوای لێوردبوونەوە لەدوو کۆمەڵە کچ لەخوێندنگایەکی دوورگەی فیجی باسیفی، لەنێوان ساڵانی 1995و 1998، واتا پێش و لەپاش گەیشتنی تەلەفزیۆن، بۆیان دەرکەوت کە ژمارەی ئەو کچانەی کەبەهێڵنجدان و رشانەوە بەسەر کێشیاندا زاڵ دەبن لەساڵی 1995سفرە، لەکاتێکدا ئەم ژمارەیە دوای سێ ساڵ کە تەلەفزیۆن تیایدا بڵاودەبێتەوە بەرێژەی 11٪زیاد دەکات. هەروەك تێبینی ئەو کچانەیان کرد کە لەو ماڵانەدا دەژین و ئامێری تەلەفزیۆنیان هەیە نیشانەکانی تێکچوونی خواردنیان تێدا بەتێکڕای زیاتر لەسێ ئەوەندەی ئەوانی دیکە تیادا دەردەکەوێت شارەزایان هۆکاری ئەم کچانە دەگەڕێننەوە، بۆ سەرنج ڕاکێشانیان بۆ تەلەفزیۆن و ئەکتەرو نمایشکەرەکان کە ئارەزوو لەلاساییکردنەوەیان دەکەن. تاوەکو بەئاستی لەش جوانی ئەوان بگەنەوە، یان ئارەزوو لە لەبەرکردنی جۆری ئەو جل وبەرگانە دەکەن کەباون و ئەوان لەبەری دەکەن، یان چوونە ناو گۆڤارە هونەرییەکان و بانگەشە وێنەییەکانەوە.

توێژەرەوەکان لەتوێژینەوەیەکدا کە لەگۆڤاری بەریتانی بۆ پزیشکی دەروونیدا بڵاویان کردەوە ئاماژەیان دا، کە تەلەفزیۆن کاریگەری خراپی لەسەر کچان هەیە، بەتایبەتی لەکاتی دانیشتنیان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لەبەرامبەریدا، لەکۆتاییدا داواکارین لەبەرهەمهێنەرانی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و گۆڤارەکان کە کەسایەتی سیفەت پەسەندکراو پەروەردە بکەن بەشێوەیەك کە کارایەکی بنیات نەرو ئیجابیان لەسەر تاکەکانی کۆمەڵ هەبێت.

نێرگز nternet

ژینگەی سەدەی بیست و یەکەم

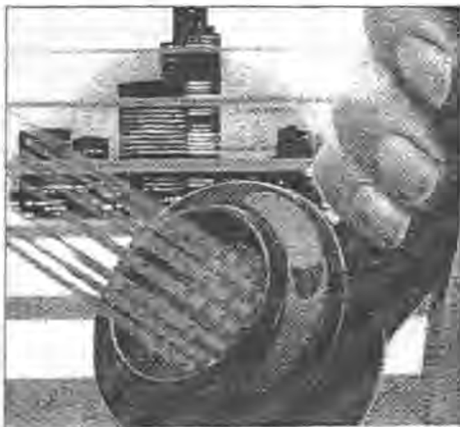
پەرچڤەی: کوێستان جەمال
رۆژنامەنووس

دیـ ـە جیاوازیو تێکهەڵکێشی کێشەکانی ژینگە لە ـوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە لە جیهانداو ئەو گۆڕانکارییە ـێراو قوڵانەی کە گەلێك لە سیستەمە کۆمەڵایەتیو ـەزراوەییو ئابوورییەکان بەرەو بەجیهانی بوونی خێرا ـات، بەهۆی ئەو گەشە سەندنانەوە لەبوارەکانی ـکنەلۆژیی زانیارییو پەیوەندییو هەوڵدان بۆ پارێزگاری لە ـستی شیاوی ژیانی مرۆڤایەتی، هەموو ئەمانە وایان ـەرنامەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ کاروباری ژینگەو ـوسینگە ئیقلیمیەکانی کرد کە لە ساڵی 1997دا، ـکخستنێك جێبەجێ بکات لە شێوەی بێزاری دەربڕینێکی ـستی لەسەر ژینگە لەسەر ئاستی جیهان، داوای لە (20) ـەزراوەی بەناوبانگی تایبەت بە ـگە ـە جیهانو (4) تیمی زانستی ـ بەهاوکاری لەگەڵ بەرنامە ـیوەندیدارەکانی نەتەوە ـکگرتووەکانو (450) شارەزا لە ـ ی ژینگە لەسەرانسەری جیهاندا ـ شارەزایی تەواویان لەسەر ـحی ژینگەی وڵات و ناوچەکانیان ـیە. تاوەکو ڕاپۆرتێك لەو ـیەوە داڕێژن، تیایدا جەخت لەسەر دانانی بنەمای ورد بکەن بۆ ئایندەی ژینگەی جیهان (پێشبینی ژینگەی جیهانی) بۆ هەموو ناوچەکانی جیهان. لەو ڕاپۆرتە جیهانیەدا، کە گرنگترین بەندەکانی دەخەینە ڕوو ئەوە دەردەخەن کە هەموو گرفتو کێشەکانی ژینگە، ئەگەر چی چەند لایەنەن، بەڵام لەڕووی شێوازی هۆکارە کۆمەڵایەتیو ئابووریەکانو کاریگەرییان لەسەر تەندروستیو خۆشگوزەرانی مرۆڤ هاوشێوەن.

لەسەرووی ئەو مەسەلە سەرەکیانەی دەبێت بایەخیان پێ بدرێت:

1-زەوی و زار

لەو ناوچانەی کە ئاسایشی خۆراكو قەڵاچۆکردنی هەژاری ئەرکی سەرەکییانە، وەکو لە ناوچەکانی ئەفریقاو ڕۆژئاوایی ئاسیاو چەند بەشێك لەئاسیای دوور و ئەمریکای لاتین، هەوڵە سەرەکییەکانیلەبواری زەوی وزاردا بریتین لە:



*ئەو زەوییانەی لەبەر دەستدانو چاککردنیان

*کارگێڕی چالاکی سەرچاوەکانی زەویو سەرمایە.

سنوردارێتی ئەو زەوی‌وزارەی لەبەر دەستدان بۆ کشتوکاڵ‌و کەمبوونەوەیان لەپێناوی ئاوەدانی‌و دروست کردنی خانوو بەرەدا، فاکتەری گرنگن لە دوورگە بچوکەکان‌و لەناوچەکانی خۆرئاوای ئاسیادا، هەروەها خراپبوونی زەوییە وشکەکان بووە بەکێشەیەکی نێو دەوڵەتی کە نزیکەی (1) بلیۆن کەس لە (110) وڵاتدا ڕووبەڕووی ئەو مەترسیە بوونەتەوە کە زۆر بەیان لە وڵاتە هەژارەکاندان. لەکاتێکدا لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا، بایەخی یەکەم دەدرێت بە چاککردنی زەوی‌و نەهێشتنی ئالوودەبوونی، ئابووتبوونی زەوی گەورەترین کێشەیە لەناوچەکانی خۆر ئاوای ئاسیادا، چ بەهۆی هۆکاری سروشتی ژینگەوە بێت، یان بەهۆی بەکارنەهێنانی باشی سەرچاوەکانی زەوی.

ئەم فاکتەرانە کاریگەرییان لەسەرهەڵدان‌و تەشەنەکردنی ئەم دیاردەیە. لەناوچەکەدا هەبوە: خوڵی وشکە ساڵی، لەوەڕی سەخت، شارنشینی هەڕەمەکی، کشتوکاڵ، کۆکردنەوەی داری سوتاندن. کۆکردنەوەو بەکارهێنانی چەو و لم.

زۆربەی ناوچەکانی خۆرئاوای ئاسیا خاکەکەی قشەڵەو سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ بەخێوکردنی مەڕو ماڵات، لە سایەی گۆڕانکاری خێرا لەشێوازی ژیان و هاتنە ئاراوەی سیستمی نوێی بەرهەم هێنان لەم ناوچانەدا، کەبوە هۆی تێکچونی هاوسەنگی لە نێوان هێزەکانی ئەم سیستمانەی ژینگەداو نێوان تێکڕاکانی سوود وەرگرتن، زەوی ناوچەکە تووشی ئابوتبوون بووەو زۆربەی بووە بەبیابان‌و ئەمەش کاردانەوەی سلبی هەیە لەسەر شێوازی ژیانی باوی چادرنشین‌و دانیشتوانی بیابانەکان.

کەرتەی بە بیابان بوون‌و ئابوتبوونی زەوی‌و زار، بەرامالینی خاکەوە کاریگەری لەسەر بواری ئاسایشی خۆراك هەیە بەهای ئەو بۆشاییە خۆراکییە کە لە ساڵی 1993دا خەملێنراوە، (10.7) بلیۆن دۆلاری ئەمریکیە، واتا ڕێژەی 4٪ لە ساڵی ڕابردوو زیادی کردوە، بەتەشەنەکردنی پانتایی بەبیابان بوون لەگەڵ زیاد بوونی ژمارەی دانیشتوان، ئەوا ئەو بۆشاییە گەورەتر دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی زۆربەی ئەو وڵاتانە پشت بە هاوردەی خۆراك ببەستن.

2-ئاو

لە بواری ئاودا، زۆربەی وڵاتانی جیهان ڕوبەڕوی ئەم کێشانە دەبنەوە:

ئەو گرفتانەی پەیوەندییان بەئاوی ژێر زەوییەوە هەیە، ڕۆژانە (25) هەزار مرۆڤ بەهۆی ئاوی پیسەوە دەمرن، ئەو نەخۆشیانەی سەرچاوەکەیان ئاوە، گەورەترین هۆکارن کە دەبنە هۆی مەرگ‌و قڕی هەزاران کەس لەسەر ئاستی جیهاندا.

زیاتر لە 1/3ی دانیشتوانی جیهان (نزیکەی 1.7 بلیۆن کەس) لە ئاوی پاك بێبەشن، مەزەندە دەکرێت، نزیکەی 1/4ی دانیشتوانی جیهان لەسەرەتای سەدەی داهاتوودا ڕوبەڕوی کێشەی کەم ئاویی هەمیشەیی ببنەوە، مەسەلەی بەکارهێنانی بەجێی سەرچاوەکانی ئاو جێگەی بایەخ پێدانە لەناوچەکانی خۆرئاوای ئاسیا، ئەفریقا، ئاسیای دوور، لە کاتێکدا لە ئەوروپاو ئەمریکای باکوور مەسەلەی پاراستنی ئاو لەپیس بوون ئەولەویەتی پێدەدرێت.

زیاتر لە 1.5 بلیۆن کەس، پشت بەسەرچاوەکانی ژێر زەوی دەبەستن بۆ دەستەبەرکردنی ئاوی خواردنەوە. مەسەلەی گەیاندنی ئاوی خواردنەوە، بۆ شارە گەورەکان کێشەیەکی گەورەیە لە سەر ئاستی جیهان، بەتایبەتی پاراستنی ئاوی ژێر زەوی‌و سوێر بوونی ئاوی خواردنەوە.

مەسەلەی دابەشکردنی یەکسانانەی ئاو لەنێوان وڵاتە هاوبەشەکاندا لەئاوی ڕووبارەکان گرنگییەکی کەمی نێو دەوڵەتی پێدەدرێت، هەروەها سەرچاوە نادیاریکراوەکانی پیس بوون‌و ئاسەواری ژینگەیی دروست کردنی بەربەست

لە ئایندەدا ئاو لەمپەرێکی گەورە دەبێت لەبەرامبەر گەشەکردنی زۆربەی ناوچەکانی جیهان دا. ئامارەکان ئەوە دەردەخەن کە خواستی گشتی لەسەر ئاو لەناوچەی خۆرئاوای ئاسیادا لەساڵی 1990دا گەیشتە (82) بلیۆن مەتر سێجا بۆ بەراوردکردنی پێداویستیەکانی کەرتی کشتوکاڵی وپیشەسازی‌و ناو ماڵان، کە کشتوکاڵ 83٪ی ئەم پێداویستیانەی بۆ خۆی تەرخان کردووە لەسەر ئاو کە دەگاتە (68) بلیۆن مەتر سێجا ، لەکاتێکدا پیشەسازی نزیکەی (6) بلیۆن مەتر سێجا و کەرتی ناوماڵان نزیکەی (7.7) بلیۆن مەتر سێجا خەرج دەکات. سەرفکردنی ئاو لەنێوان (275-7090 لیتر/ 1کەس/1ڕۆژ) بۆ دابینکردنی پێداویستی ناوماڵ‌و پیشەسازی‌و کشتوکاڵ دەبێت کە دەگاتە (101-2588 مەتر سێجا / تاکە کەس/ گشتی. سەرفکردنی یەکەم گەلێك کەم‌و دواسەرفکردن بەرزە، ئەگەر ئەوە بزانین کە ئەو سنورانەی کە وڵاتە یەکگرتومک

دابیناوە لە فراوان بوونو نەبوونی ئاودا (1000 مەترسێ جا/ تاکەکەس/ گشتییە).

کەمبوونەوەی خێرای داهاتی هەندێك وڵاتانو گۆرانکارییەکانیان لەئاستی بژێوی، سەرەرای بوونی ئاو لە قۆناغەکانی گواستنەوەدا، بوونەتە هۆی زیاتر سەرفکردنی ئاو و بەرزبونەوەی بەرە بەشی تاکە کەس لەئاو، هەروەها چربونەوەی کشتوکاڵ لەو ناوچە وشكو دیمانەدا، بۆتەهۆی ...وای زیاتر پشت بەستن بەو راستیانەی ئێستا، داواکاری ...سەر ئاو زیاتر دەبێتو بەمەش بۆشایی لەنێوان داواو ...ەوەی لەبەردەستدا دەبێت لە ئاوی ژێر زەوی فراوانتر ...دەبێت، لەبەرتیشکی ئەو پێودانگەی ئەتەوە یەکگرتووەکان ...بنا بۆ رادەی نزمی ئاوی خواردنەوە کە دەگاتە 1000 مەتر سێ جا/ تاکەکەس/ گشتی بۆ ناوچە وشکەکان، کە لەژێر ئەو ...رێژەیەدا مرۆڤ بەدەست بێ ئاوییەوە دەناڵێنێت، رەنگە ...ببێتە لەمپەر لەبەردەم بەرنامەکانی گەشە پێداناو کاریگەری ...سەری هەبێت، زۆربەی وڵاتانی ناوچەی خۆرئاوای ئاسیا لە ...ێندەدا بەدەست کەم ئاوییەوە دەناڵێننو لەسەرووبانەوە ...ەوڵەتی بەحرێن کە تەنیا لە 18٪ی رادەی کەمتری ئاوی ...یە (164 مەتر سێ جا/تاکەکەس/گشتی).



هەروەها بڕەبەشی تاکە کەس لە ئوردنو کوێتو قەتەرو سعودیەو ئیماراتی عەرەبی کەمتر دەبێت لە 1000 مەتر سێ جا/ تاکە کەس/گشتی.

یەکەکانی چارەسەرکردنی سەرفکردنی ئاوی پاك ڕووبەڕووی گەلێك کێشە دەبنەوە بەهۆی ئەو ئاوە زۆرەی بۆیان دەچێت کە زیاترە لە توانایی کارکردنیان، بەهۆی زیاد بوونی بەکارهێنانی ئاوەوە لە شارەکاندا کە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی دانیشتوانی لەزیاد بووندان، ئەمەش دەبێتە هۆی پیس بوونی ئاوی خواردنەوە لەناو تانکییە گەورەکانی ئاوی ژێر زەویو کەنارەکانی دەریا.

ئەگەر چی ناوچەکانی خۆرئاوای ئاسیا ئێستا گەشەسەندنی بەرچاو بەخۆوە دەبینێت لەبواری ئاوی خواردنەوەدا، بەڵام تا ئێستا ئەو کردارانە نزمن، سەرەرای ئەو ئامانجو هەوڵانەی دەدرێن بۆ پاكو خاوێن تر کردنی ئاو کە هاتەدەرن، بەڵام ئاستی کارە خزمەتگوزارییەکان لەناوچە گوند نشینەکاندا بۆ ئاوی خواردنەوەو کاروباری تەندروستی لە ئاستی پێویست دا نین، هەربۆیە پاکی ئاو هێشتا لە ئاستی پێوستدا نیە، ئەگەر چی کارە خزمەتگوزارییەکانی ئاوی خواردنەوە لە هەندێك لە شارەکاندا تارادەیەك باشە، بەڵام چارەسەرکردنەکە تەنیا 20٪ی ئاوی پاك لە شارەکاندا دەرێتەوە، ئەمەو کاری ئاودێری کشتوکاڵی لە هەندێك لەناوچەکاندا دەبێتە هۆی پیسبوونی ئاوی ژێر زەویو سوێربوونی نابوتبوونی زەوی لە هەندێك ناوچەکاندا.

هەندێك لە ئامارەکان دەریدەخەن کە ساڵانە تێکرایی ئاوی خواردنەوە 75–130 مەتر لە بەرامبەر ئاوی دەیاردا لە دەوڵەتی بەحرەین دادەبەزێت، بەکورتی ناوچەکە رێژەیەکی زۆر لەئاوی خواردنەوە سەرف دەکات، بەتایبەتی بۆ کاروباری ناو ماڵ لەگەڵ ئەوەدا کە ئاوی خواردنەوە کەمە.

گوشارەکان لەسەر ئاو بۆشاییەکی گەورە دروست دەکات لە ئایندەیەکی نزیکدا.

3-دارستانو جیاوازی بایۆلۆژی

جیاوازی بایۆلۆژی لەناوچەی ئەمریکای لاتینو ناوچەی کاریبی و ئاسیای گرنگیەکی تایبەتیان هەیە، چونکە 80٪ی ئەو وڵاتانە دەگرنەوە کە ژینگەی جۆراوجۆرو جیاوازیان هەیە لە جیهاندا، تا ئێستا هیچ هەڵسەنگاندنێك نیە بۆ حاڵەتی جیاوازی بایۆلۆژی جیهانی لەسەر بنەمای ناوچە،

هەروەها هیچ زانیارییەکی زانستی نیە تەنیا بۆ 13٪ی ئەو جۆرانەی لەبەردەستدان کە بە (13 ملیۆن مەزەندە دەکرێن) کە چەند گۆڕانکاریی سەرەکی جیاوازی بایۆلۆژی لەسەر ئاستی جیهان لەخۆ دەگرێت:

کەمبوونی پشتێنە بایۆلۆژیەکان، کەمبوونی جیاوازی بایۆلۆژی لە دەرەوەی پارێزراوەکان، و ژیانی ڕووەک و ئاژەڵە سەرەکیەکان لەناوچەی خۆرئاوای ئاسیا ڕووبەڕووی هەرەشەی بەردەوام دەبنەوە بەهۆی کردەکانی گەشەکردنەوە.

لەوەڕە بی بەرنامەکان و کارگێڕی چەوتی لەوەڕگاکان بوونەتە هۆی لەناوبردنی تۆوی سروشتی ڕووەکەکان، هەروەها شکاری هەرەمەکی لەناوچەکانی ڕۆژئاوای ئاسیادا بۆتەهۆی نەهێشتنی ئاژەڵە کێوییەکانی وەکو حوشتری کێوی و وشترمرو کەڵەکێوی و بزنە کێوی، هەروەها نەهێشتنی دارستان کە لە دەیەی هەشتاکاندا نزیکەی 11٪ی ئەو دارستانانە لەناو چوون.

ئێستا دارستان کەمتر لە 12٪ی پانتایی زەوییەکانی ناوچەکە دادەپۆشێت.

4-ژینگە دەریایی و کەنارییەکان:

نزیکەی 80٪ی دانیشتوانی جیهان لە کەنارەکاندا دەژین بە قوڵایی 100کیلۆمەترو زیاتر لە (3) ملیۆن کەس پشت بەخۆراکی ناو دەریا دەبەستن، هەروەها سوود لەناو وەردەگرن بۆ نیشتەجێبوون و گواستنەوەو ڕزگار بوون لە خۆڵ و خاشاک و نزیکەی 1/3ی ناوچە کەنارییەکان لە جیهاندا ڕووبەڕووی نابوتبوون دەبنەوە، بەتایبەتی لەسەرچاوەکانی پیسبوونی زەوییەوەو کەنارەکانی ئەورووپا زیاتر ڕووبەڕووی هەرەشە دەبنەوە (80٪) یان، دواتر کەنارەکانی ناوچەی ئاسیای دوور (70٪)و ئالوودەبوونی ئاوی دەریا بە نەوت هەرەشەیەکی سەرەکیە لەناوچەکانی ڕۆژئاوایی ئاسیاو کاریبی.

لەسەر ئاستی جیهاندا ژینگەی کەنارەکان ڕووبەڕووی چەندین هەرەشە دەبنەوە، بەهۆی گەشەکردنی بنەما سەرەکیەکانی گەشت و گوزار و پیشەسازی، بە تایبەتی لەولاتە تازە پێگەیشتوەکان (لەدوورگە و ولاتانی کەنار)و هەرەشە لەسەر ژینگەی دەریا تەشەنەی کردووە، ئەویش شکاری لەڕادە بەدەرەوەو کەمبوونەوەی ماسی.

ئێستا زیاتر لە 60٪ی سەرچاوەی ماسی ڕووبەڕووی ڕاوی لەڕادە بەدەر دەبێتەوە لەسەر ئاستی جیهان، پیسبوونی ئاوی ناوچەکە بەچەوری، بووە بەسەرچاوەیەکی بۆ هەرەشە لەسەر ژینگەی دەریایی. جگە لە نەوتی ناو کەشتی و بۆرییەکانی گواستنەوەی نەوت.

بە کورتی قەڵەمڕەوی کەنارەکان لەناوچەی خۆرئاوای ئاسیا سەرچاوەیەکی ئابووریی گرنگە بۆ گەشەسەندن و گەشت و گوزار، لەهەمان کاتدا یەکێکە لەو پێکهاتە ژینگەییانەی کە لەرزۆکن و لەسەر ئاستی جیهاندا ڕووبەڕوی نابوتبوون دەبنەوە.

5-ژینگەی شار و ناوچە پیشەسازییەکان

أ-پیس بوونی هەوا: بەوەی پیسبوونی هەوا گرفتێکی چەند لایەنەو بەربڵاوە، بۆیە زۆربەی شارەکان لە جیهاندا بەدەستیەوە دەناڵێنن، لە ئەورووپای خۆرهەڵاتدا بە گەورەترین هەرەشە ئەژمار دەکرێت، لە کاتێکدا جاران بارانی ترشەڵۆک و بڵاوبونەوەی پیسی هەوا بەناو ولاتاندا کێشەیەکی تایبەت بوو بە ئەورووپا و ئەمریکا، ئەوەتا تەشەنەی کردووەو ناوچەکانی ئاسیای دوورو ئەمریکای لاتینی گرتۆتەوەو چەندین ناوچەی دی هەن کە گۆڕانکاری ئاو و هەوا هەرەشەیان لێدەکات. سەرەڕای ئەو هەوڵانەی لەسەر ئاستی جیهان دەدرێن، چینی ئۆزۆن بە خێرایی لەنابوتبووندایە کە پێدەچێت لە (10) ساڵی داهاتوودا کاریگەری بەهێزی هەبێت، هەروەها هەموو ناوچەکان بایەخ بەکێشەی پەنگ خواردنی گەرمای گەردوونی دەدەن و ولاتە تازە گەشەسەندووەکانیش جەخت لەسەر پێداویستیەکانیان دەکەن لەسەر ئامێری گونجاو بۆ ڕووبەڕووبونەوەی گۆڕانکاریەکانی ئاو وهەوا و بەرزبونەوەی ئاستی ئاوی دەریا.

بێگومان داواکاری بەردەوام لەسەر وزە، لە قەوارەی کێشەکە زیاتر دەکات، بەتایبەتی لەناوچەی ئاسیای دوور. شیمانەی ئەوە دەکرێت، سەرفکردنی وزە لە 100٪ زیـ-بکات لە دوورەیەی 1995-2010 هەروەها لە ئەمریکای لاتین شیمانەی ئەوە دەکرێت بگاتە 50-77٪و پێدەچێت کە خەڵووز و نەوت و گازی سروشتی بەسەرچاوەی سەرەکی وزە بمێنێتەوە.

ب-کەڵەکەبوونی پاشماوەکان:

مەسەلەی بایەخدان بە کەڵەکەبوونی پاشماوەکان بەهۆی شێوازی بەرهەم هێنان و سەرفکردنی باوەوە لە پێـ یەکەمدایە، بەهۆی کاریگەری ئەو پاشماوانە لەسەر تەندروستی مرۆڤ لە ئەمریکای باکوور و ئەورووپادا، هەروەها چەندین ناوچەی دی لە جیهاندا بەدەست هەمان گرفتەوە دەناڵێنن، هەروەها ناوچە چالاکەکانی وەکو ئەورووپـ

خۆرهەلات، باشوری خۆرهەلاتی ئاسیا، ئەمریکای لاتین و خۆرئاوای ئاسیا بەهۆی پیشەسازی خێراوە تووشی هەمان کێشە بوون کاریگەری ئەم گرفتانە گەورەتر دەبێت بەهۆی باری ژیاریی خێراوە، بەتایبەتی لەناوچە کەناریەکانداو هەروەها بەهۆی زیادبوونی مەودای نێوان دەولەمەندەکان و هەژارەکانەوە.

پێدەچێت لە کۆتایی ئەم سەدەیەدا نیوەی دانیشتوانی زەوی لە شارەکاندا بن کە لە سالی 2020دا دەگاتە 60٪ ئەوسا زیاتر لە 80٪ی دانیشتوانی ئەوروپاو ئەمریکای لاتین و ئەمریکای باکوور لە شارەکاندا دەبن، هەروەها ناوچە جەمسەرییەکان کە گەورەترین سستەمی سروشتی لەسەر گۆی زەوی پێکدەهێنن، ڕووبەڕووی ئەرکی قورس دەبنەوە، بەتایبەتی بەهۆی گواستنەوەی دووری پاشماوەو شتوومەکە پیس کەرەکانەوە، ئەم ناوچەیە شایەنی بایەخی تایبەتە بەهۆی ڕۆلی لەڕێکخستنی ئاووهەواو کاریگەری لەسەر سەرچاوە ئاژەلی و ڕوەکیەکانەوە.

لەماوەی دوو دەیەی ڕابردوودا شارەکان ناوچەی خۆرئاوای ئاسیادا گەورەترین گۆڕانکاری بنەڕەتیان بەخۆوە بینیوە لەمێژووی خۆیاندا.

تێکڕای گەشەی شار سالانە گەشتۆتە 4.2٪ لەماوەی پێنج سال (1990–1995) ئەویش بەهۆی کۆچی بەکۆمەل لە گوندەوە بۆ شار کە بارودۆخی هەژاری لە گوندەکان و نابوتبوونی زەوی وزار زەمینەی بۆ خۆشتکردووە هۆکەش دەگەڕێتەوە بۆ چربوونەوەی کاری کشتوکالی هەرەمەکی و لەوەڕی بێ بەرنامە ئامارەکان ئەوە دەردەخەن کە نزیکەی 70٪ی دانیشتوان لە شارەکاندان، ئەو کۆچە بێ بەرنامەیە بۆتە هۆی تێکچونی ژینگە لە شارەکاندا بەهۆی بەجێهێشتنی زەوی کشتوکالیەوەو شارەکان بەدرێژایی مێژوو لەسەر زەوییە بەپیت و بەرەکەتەکان گەشەیان کردووە، کە شارەکان پێویستیان بە دروست کردنی ڕێگەوبان و ئاوەدانکرنەوە دەبێت، ئەمە لەو ناوچەیەدا کراوە کە زەوی بەپیتی کەمتر هەروەها کاروباری پاشماوەکان گەورەترین کێشەی ژینگەیە کەڕووبەڕووی شارەکان دەبێتەوە لەم ناوچەیەدا لەگەل گەشەکردنی ژمارەی دانیشتوان وا دەکات مەسەلەی ڕزگار بوون لەو پاشماوانە ئاسان نەبێت، بەمەش نابوتبوونی ژینگە دەست پێدەکات.

بەڕووهێنانی هەژاران بەرەو ژیان لە کۆمەلگە پڕ لە دانیشتوانەکان کە ژینگە بنەڕەتی گونجاو نیە، پاشماوەکان کەلەکە دەبن و ژینگە ئالوودە دەبێت و نەخۆشی تەشەنە دەکات، ناوچەکە بە دەست پیسبونی هەوای شارەکانیشەوە دەنالێنێت. پیشەسازی کەرتی تایبەت و ئەوانەی لەلایەن کەرتی گشتییەوە پشتگیری دەکرێن، هان نادرێن بۆ ئەوەی تەکنەلۆژییەك بەکاربەن کە ژینگە لەپیسی بپارێزێت، لە سایەی سیستەمەکانی پاراستنی بەرهەمە خۆمالیەکانەوەو نەبوونی بنەماو یاسای پاراستنی ژینگە، پیشەسازییە کۆنەکان زیاتر ژینگە پیس دەکەن و توانیان درێژە بەتەمەنی خۆیان بدەن، مەکینەی ئوتومبیلە کۆنەکان و بەنزینی چەور کەماوەی گۆگردی زۆرن زیاتر ژینگەی شارەکان پیس دەکەن، بەلام لەهەمان کاتدا ناوچەکە گۆڕانکاری بەخۆوە بینیوە، ئەوەتا لە عوماندا پێش مەرجی هەر پیشەسازییەکی نوێ ئەوەیە گونجاو بێت لەگەل پێودانگە نمونەییەکانی ژینگەدا پیشەسازی ڕۆلیکی گەورە دەبینێت لە نەش و نماکردنی کۆمەلایەتی و ئابووری لەناوچەی ڕۆژئاوای ئاسیادا، بەلام لەهەمان کاتدا سەرچاوەی پیسبوونی ناوچەکەشە، لە زۆربەی ئەو ولاتانەدا، پیشەسازی لەناوچەیەکدا کۆ دەبێتەوە، ئەمەش وا دەکات ئەو ناوچانە بەدەست کەم ئاوییەوە بنالێنن.



هەسارۆکەیەک بەم زوانە هەڕەشە لە زەوی دەکات

منی فائق براخاس
پسپۆڕی بایۆلۆژی

ئەمە لە چیرۆکێکی ئەندێشەیی زانستی دەچێت، بەڵام هەسارۆکەکە لەتوانایدایە کیشوەرێك بەتەواوەتی لەسەر ڕوی زەوی بسڕێتەوە.

لەندەن: ناوەڕاستی مانگی تەموزی 2002 زانایەکی بەریتانی وتی:

هەسارۆکەیەك کە شوێنەکەی لە یەکەم ڕۆژی مانگی تەموزەوە زانراوە لەوانەیە لەیەکەم ڕۆژی مانگی شوباتی سالی 2019 بەرزەوی بکەوێت و، وێرانکاری گەورەی لێبکەوێتەوە (بینی بیسر)ی گەردونناس لە زانکۆی جون مورز لە لیڤرپول وتی (ئەوەی کە ئێستا زۆرترین هەڕەشەی هەیە لە مێژووی کورتی دۆزینەوەی هەسارۆکەکانەوە، ئەم هەسارۆکەیە N.T.7.2002گەردونناسەکان لەنێو مەکسیکۆ هەسارۆکەی N.T.7.2002 یان لە (5) تەموزدا بینیوە، گەیشتونەتە ئەو بڕوایەی کە لەوانەیە بەرزەوی بکەوێت. سەرەڕای ئەوەی کە پێویستە ئیشی زیاتر بکرێت بۆ ئەوەی ئاڕاستەی هەسارۆکەکە بەوردی دیاری بکرێت. بەڵام (دونالد یومانز) لە ئاژانسی فەزایی ئەمریکی (ناسا) وتی: ناتوانین بە ئاسانی پێشبینی ئەو شوێنە بکەین کە 17 سالی دیکە هەسارۆکەکەی تێدا دەبێت.



هەروەها وتی: خولگەی ئەم هەسارۆکەیە بەشێوەیەکی زۆر بەرەو خولگەی زەوی لار دەبێتەوە، هەر لەبەر ئەمەشە کە تا ئێستا نەبینراوە، لەبەرئەوەی چاودێرەکان تا ئەم نزیکانە بەدوای ئەو شتانەدا نەگەڕاون کە لەم ناوچەیەی فەزادان.

ئەوەشی وت کە ئەو هەڵەیەی لە زانیاریەکانماندا هەیە دەربارەی ئەو شوێنەی کە نیمچە هەسارەی N.T.7 تێدا دەبێت لە یەکی شوباتی سالی (2019)دا، هەڵەیەکی گەورەیەو-لەوانەیە بگاتە دەیەها ملیۆن کیلۆمەتر.

(لیمبیت ئەوبك) ئەندام پەرلەمانی بەریتانی بە پەلە ئەم کێشەیەی گرتە ئەستۆی خۆی. هەڵمەتێکی گەورەی دست پێکرد بۆ ئەوەی وا لە دەسەلاتی وڵاتەکەی بکات کە هەڕەشەی لێدانی هەسارۆکەیەك یان کلکدارێك بۆ زەوی بەجدی وەربگرێت.

وتی (بەدرێژایی چەند ساڵێکە دەڵێم کە هەڵ بەریەککەوتنی هەسارۆکەیەك کە لە توانایدا بێت ڕەگەزی مرۆڤ لەسەر زەوی بسڕێتەوە دەگاتە (سەد دەر سەد).

ئەم ڕوداوە وەك چیرۆکێکی ئەندێشەی زانستی دەردەکەوێت و لەوانەیە مر وەك یەکێك لەو کەسایەتیانە بم کە ماخۆلانیانەو بەدەم ڕۆشتن و هاتنەوە دەڵێن کۆتایی جیهان نزیك بوەتەوە هەرچەندە کۆتایی نزیکە.

(ئەوبك) هانی (تۆنی بلێر)ی سەرۆك وەزیرانی بەریتانیای دا کە لەکاتی گفتوگۆ یاساییەکانی‌دا لەگەڵ سەرۆکی ئەمریکی جۆرج بوش دەربارەی هەڕەشەکانی ئاشتی جیهانی، ئەم دۆزەش باس بکات. بەڵام هیچ بەڵگەیەك نییە کە (بلێر) ئەمەی باس کردبێت.

نیمچە هەسارەی .N.T.7 هەموو (837) ڕۆژ جارێك بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە. خولانەوەکەیشی لە خولگەیەکی لاردا ب لە نێوان مەریخ و بەرەو زەوی، لەوانەیە بە خێرایی 28 کم لە چرکەیەدا بەر زەوی بکەوێت و دەتوانێت کیشوەرێکی زەوی لەناو ببات و کەش‌وهەوای گەردوون بگۆڕێت.

بینینی نیمچە هەسارەی N.T.7 لە ماوەی هەشت مانگی داهاتوودا ئاسان دەبێت، لەبەرئەوە هەلی بینینیمان لەدەست ناچێت.

internet

پرۆژەی دروستکردنی ئامێری بایۆمیتری چاو لە سلێمانی

Biometry

دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی
شارەزای نەشتەرگەری و نەخۆشەکانی چاو

چاوی مرۆڤ وەکو کامێرایەکی فۆتۆگرافی دووهاوێنە ی فۆکەسکردنی دەکەن.

*کۆرنیا: کە هاوێنەیەکی قۆقز-ناوچاڵە و دەکەوێتە پێشەوەی گۆی چاو، هێزی گەورەکردنی نزیکەی 40-45 -یوپتەرەو نەگۆڕە.

*هاوێنەی کریستاڵی -ی چاو:

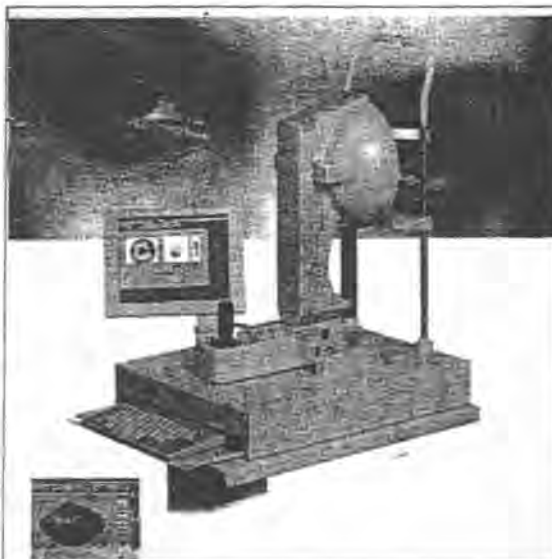
هاوێنەیەکی قۆقز-قۆقزەو هێزی گەورە کردنەکەی نزیکەی 20 -یوپتەرەو هاوێنەیەکی شێواوە واتا توانای گۆڕینی هێزی گەورەکردنی هەیە لە نێوان 2 دایۆپتەر تا 15 -یوپتەر کە بەگوێرەی تەمەن دەگۆڕێت.

دەکەوێتە پشتەوەی بیلبیلەو گلێنەوە.

و کاری فۆکەسکردن دەکات بۆسەر تۆڕەی چاو بەگشتی و بۆ سەر زەردەپەلە "Macula" بەتایبەتی

کاتێك کە ئەم هاوێنەیە تووشی ئاوی سپی Cataract یان لەناوچوون دەبێت، پێویستە کە بەنەشتەرگەری لاببرێت و جێگای بگیرێتەوە بەهاوێنەیەکی دەستکرد کە تایبەتە بۆ چاندن لەناو چاودا (Intra ocular lens Implant) پێش نەشتەرگەری چاوەکە پێویستە هێزی گەورەکردن و جۆری هاوێنەکە دەست نیشان بکرێت بۆ ئەوچاوە.

لە هەموو جیهاندا ئێستا ئامێری ئاڵۆزو گرانی تایبەت





بەکاردێت بۆ دەرهێنانی هێزی هاوێنەکە. کەبریتین لە ئامێرێکی کێراتۆمیتەر (Keratometry)و ئامێری بایۆمیتری و سکانی سۆناری(A).

لە نەخۆشخانەی گشتی/بەشی چاو/ لە سلێمانی بە بەکارهێنانی ئامێری تۆپۆگرافی کۆرنیا (Corneal Topograply) کە تەنها بۆ تۆپۆگرافی کۆرنیا تەرخان کراوەو کوری و چاڵ و چۆڵی ڕووی دەرەوەی کۆرنیا پیشان دەدات و ئامێرێکی سۆناری ئاسایی کە بۆ پشکنینی لەش بەکاردەهێنرێت. ئامێرێکی نوێی پێوان و دەست نیشان کردنی هێزی هاوێنەم دروست کرد بیرۆکەی دروست کردنی ئەم ئامێرە بریتییە لە چەند هاوکێشەیەکی جەبری و فیزیاوی کە ئێستا لە جیهاندا لە هەموویان بەناوبانگترو ڕاستتر بریتییە لە هاوکێشەیS.R.K. بەجۆرێك کە بگونجێت بۆ پشکنینی چاو و دەرهێنانی AL بەووردی. چونکە هەڵەکردن لە پێوانی AL دا بە بڕی 1 ملم دەبێتە هۆی هەڵەکردنی بەرئەنجامی هاوکێشەکە بەبڕی 2.5 دایۆپتەر. بۆیە لەهەمان کاتدا (A-Scan) وە (B.Scan)ی ئامێری سۆنارەکەو چەند وێنەیەکی وەستێنراوی چاوەکە تاو و توێ دەکەین و بەرەنجامەکە دەردەهێنین بە ووردی.

*K: بەئامێری تۆپۆگرافی کۆرنیا (Corneal Topography) نیوەتیرەی کووری ڕووی پێشەوەی کۆرنیا وەردەگرین و لەهەمان کاتدا دەیگۆرینەوە بۆ دایۆپتەر، لێرەدا ئامێری تۆپۆگرافیەکەمان وا لێ کردووە کە بەرئەنجامی چەندەها نیوەتیرە وەربگرێت لە هەمان کاتدا و بەرئەنجامەکەی بە دایۆپتەر بدات بۆ ئەوەی ڕێژەی هەڵە کەمترین بێت، چونکە هەڵەکردنی 1 دایۆپتەر لە (K)دا دەبێتە هۆی هەڵە لەبەرئەنجامی هاوکێشەکەدا بە بڕی 0.9 دایۆپتەر.

*ئامێری تۆپۆگرافی کۆرنیاکە بە بەرنامەیەکی تایبەتی نزیکەی 10 میگابایت کاردەکات لەسەر بەرنامەی ویندۆزی 98.

بۆیە من کۆمپیوتەری هەمان ئامێرم بەکارهێناوە بۆ دابەزاندنی بەرنامەیەکی تایبەتی خۆم کە بەزمانی Q.basic دام ڕشتووەو تاووتوێی هاوکێشەکان دەکات و ئیش پێ‌کردن و S.R.K ئەم هاوکێشەیە بەناوی سێ زانای (ساندرز)و (ڕاتزلاف)و (کراف) ەوە ناونراوە.

هاوکێشەکە بە شێوەیەکی ساکار بریتییە لە

$$P=A-(2.5 \times AL) - (0.9 \times K)$$

P=Power هێزی گەورەکردنی هاوێنەی پێویست بۆ چاوەکە بە دایۆپتەر.

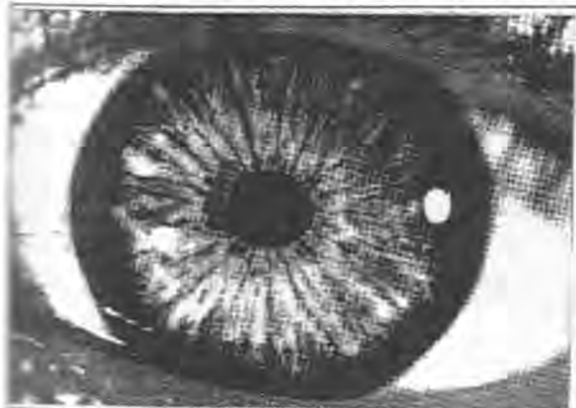
A=A-Constant- نەگۆڕی A ژمارەیەکە کە لەسەر پاکەتی هەر جۆرە هاوێنەیەکی دەستکردی ناوچاو دەست نیشان دەکرێت و تەنها بە بێ هێما.

AL=Axial Length - درێژی درێژە تەوەرەی چاوەکە بەملیمەتر (ملم) کەنزیکەی 20-24 ملم دەبێت.

K = Corneal power -K- هێزی گەورەکردنی کۆرنیا بە دایۆپتەر.

لەم هاوکێشەیەدا سێ نەزانراو بەرچاو دەکەوێت:

*A: لەسەر پاکەتی هاوێنە دەستکردەکە هەیە ژمارەیەکە بەگوێرەی دروست کردنی هاوێنەکە دەست نیشان دەکرێت و



نێوان (3.115-119)ە.

AL:درێژی چاوەکەیە بە ملم و بە هۆی ئامێری سۆنارەوە بەدەست دەهێنرێت. لێرە ئامێری سۆناری تایبەتی چاومان نیە، بۆیە سۆنارێکی ئاسایی کە بۆ پشکنینی لەش بەکاردەهێنرێت. و بە پرۆبێکی (Transducer) (7.5 MHz)م بەکارهێنا دوای دەستکاری کردنی بەرنامەکانی ئەم ئامێرەو دروست کردنی هاوێنەی لکاوی تایبەت بۆ پرۆبەکە پێدانی ئەزانراوەکان بە کۆمپیوتەرەکە زۆر سادەو ئاسان دەکات کە هەموو کەس بتوانێت ئەم ئامێرە بەکاربهێنێت و لە ماوەیەکی زۆر کورتدا بەرئەنجامی هاوکێشەکە کە هێزی گەورەکردنی هاوێنەی چاوەکەیە بە دایوپتەر دەخاتە سەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە.

پشکنینی چاوێك بەم ڕێگایەو بەدەست هێنانی هێزی گەورەکردنی هاوێنەکە نزیکەی (3-5) خولەك دەخایەنێت.

*لە هەمان کاتدا بەهۆی ئامێری سۆنارەکەوە دەتوانین ئەو چاوەکە بپشکنین و ئەگەر ناتەواوی تۆڕەی چاو وەکو جیابوونەوەی تۆڕە یان خوێن تێزان و بوونی پارچە لەناو چاوەکەدا بدۆزینەوە.

کە تا ئێستا ئەم جۆرە نەخۆشانەمان ناردووە بۆ دەرەوەی هەرێم بۆ سۆناری چاو.

بێ گومان هیچ کارێکی وا بە تەنهاو بەبێ یارمەتی دڵسۆزان و زانست دۆستان ناگاتە ئەنجام بۆیە لێرەوە زۆر سوپاسی بەڕێز دکتۆرە جنان قاسم (بریکاری وەزیر لە وەزارەتی تەندروستی)

دکتۆر عبدالرحمن حمە امین (بەڕێوەبەری گشتی تەندروستی پێشو)

کاك مەریوان علی عزیز (ئەندازیاری وەزارەتی تەندروستی)

د.صلاح الدین علی ڕەشە (بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی ڕاوێژکاری)

سوپاسی هەموو پزیشکان و کارمەندانی بەشی چاو لە سلێمانی دەکەم کە پشتگیریان لێکردم و کارئاسانی هێنانی ئامێری سونارەکەیان بۆ کردم بۆ بەشی چاو.

ئایا ڕێڕەوێکی پەنهان تا ئێستا لە هەرەمی خوفودا ماوە؟

دوو زانای شوێنەوارناسی میسری کە خەونیان بە هەڵهێنانی نهێنیەکانی هەرەمی خوفوەوە دەبینی ڕووبەڕووی ڕەتکردنەوەی یاسایی بوونەوە لە تەواوکردنی توێژینەوەکەیان دا.

قاهرە- لە (میشال سایان)ەوە

دوو زانای شوێنەوار ناسی میسری لەم ساڵانەی دواییدا توانیان زیرەکی خۆیان بسەلمێنن لەم بوارەدا بەوپەڕی ئارامی یەوە چاوەڕێی بەردەوامی کارەکانیان دەکرد بۆ دۆزینەوەی نهێنیەکانی هەرەمی خوفو بەڵام لەم بارەیەوە ڕووبەڕووی ڕەتکردنەوەیەکی یاسایی بوونەوە بۆ درێژە پێ نەدانی توێژینەوەکەیان و تەواو نەکردنی.

ئایا تاکو ئێستا ڕێڕەوێکی پەنهان ماوە لە هەرەمی خوفودا؟ ئایا ئەم ڕێڕەوە دەمانباتەوە سەر ژوورەکانی فیرعەون؟ ئەو فیرعەونەی پێش 2500 ساڵ (پ.ز) فەرمان ڕەوایی کردووەو گەورەترین سێ هەرەمی لە (جیزە) دروست کردووە؟ ئەم پرسیارانە لەلایەن دوو فەڕەنسییەوە خراونەتە بەرچاو کەشارەزایی تەواویان لە هەرەمەکان دا پەیدا کردووە ئەوانیش جیل دورجون (56 ساڵە) کاری هونەری لە نوسینگەی ئەندازیاری بیناکاری دەکات لە باکوری فەڕەنسا لەگەڵ جان ئیڤ ڤێردورت (61 ساڵە) کارگێڕە لە کەرتی فرۆشتنی زەوی و زار لە لیون، پێشتر ئەم دوانە لە توێژینەوەی نەخشەکانی هەرەمی خوفودا قوڵ ببوونەوەو نەخشەی ڕێژنەی ساردکردنەوەیان کێشاوە لەگەڵ دەسەڵاتدارانی میسری‌دا.

و لە هەنگاوی داهاتوی توێژینەوەکەیان دا دەستیان کرد بە بڕینی دیواری هەرەمەکەو دروستکردنی کونی زۆ بچوك بەقەبارەی (25.16ملم) بەگوێرەی ئەو تەکنیکەی پێشتر لە هەرەمەکاندا بەکار هاتبوو بۆ کردنە ژوورەوەی کامێرایەکی بچوك و گەڕان بەشوێن ئەگەری بونی ڕێڕەوەکەو لە پاشان دا دەستیان کرد بە گەڕان بۆ دۆزینەوەی شتی زیاتر سەر سوڕهێنەر بەڵام ئەمینداری گشتی کۆنگرەی باڵای شوێنەوار ناسی (زاهی حواس) ئەوکەسەی دەسەڵاتی خۆی سەپاندوە بەسەر هەموو جێگە شوێنەوارییەکانی میسر بەشێوەیەکی زۆر توند ئەم توێژینەوەی ڕەتکردەوەو کۆتایی پێ هێنانی ئەم توێژینەوەی ڕاگەیاند، حواس گوتی ((ئەم کارە نابەجێیەو دەتوانین بەگوێرەی سەلماندن دەست بکەین بە هەڵکەندن و بەڵام کاتێك کارەکە پەیوەندی بەدامەزراوێکی زانستییەوە بێت ئەوا ئێمە لەم حاڵەتەدا لە بەردەم دووکەسداین کە هاوکارێکی خۆیان هەیە لە لە کولیج دوفرانس)) هەروەها دەڵێت سەرەڕایی ئەو ڕاپرسیارانەی لەگەڵ دوان لە هاوڕێکانی دا کردوویەتی و پسپۆڕێن لەبواری شوێنەوار ناسی لەمیسر ئەوانیش (رایز شتمادلمانی ئەلمانی) و (مارك لیهزی ئەمریکی)یە ڕوونی کردەوە کە هەرسێکیان بڕیان داوە لەسەر ئەوەی ناتوانن ڕێگە بە هەرکەسێك بدەن دەست بکات بە هەڵکەندنی هەرەمەکان پسپۆڕێکی دیکەی میسر کە نەیویست ناوی خۆی بهێنێت ئەمەش بەهۆی ئاڵۆزی و باری گرژی بڵاوی نێوەندە تەسکەکانی پسپۆڕان لەم بوارەداو لە لایەنی خۆیەوە گوتی ((ناتوانین لەم ڕەتکردنەوەیە بگەین پاش ئەوەی ئەمینداری گشتی پێشوو (جاب علی جاب الله) ڕێگەی پێدان بە لە بەرچاوگرتنی ئەو ئەنجامانەی ئەم دوو فەرەنسی‌یە بە دەستیان هێناوە)).

Internet

ئاراس ڕەشید

دەماخ سەرەکیترین جیاکەرەوەی مرۆڤ و شەمپانزییە

واشنتن: لە باسکال بارولیەوە

تیمێک لە زانایانی ئەڵمان و ئەمەریکی و هۆڵەندی گەیشتنە ئەو ئەنجامەی کە دەماخی شەمپانزی (مەیمونی گەورە) لەپێکهاتندا زۆر جیاوازە لە دەماخی مرۆڤ، ئەوەش وا دەکات کە جیاوازییەکی زۆر لەنێوان ئەو دوانەدا هەبێت کە هەمان بۆماوەی جینیان بەرێژەی 99٪ هەیە.

کارەکانی ئەم تیمە بۆ ئەوەبو بزانن ئەو هۆیانە کامانەن کە جیاوازی لە نێوان باری جەستەیی و زەینی شەمپانزی و مرۆڤدا دەکەن، لە کاتێکدا بۆماوەی جینیان بەرێژەی 98.7٪ بەتەواوی وەك یەکە بەپێی ئەو توێژینەوەیەی کە گۆڤاری Scienceی ئەمەریکی بڵاوی کردەوە.

ئەجیت فارکی لە زانکۆی کالیفۆرنیا لەسان دیگو، کە توێژینەوەیەکی لەگەڵ فانتی بابو لە ((لەپەیمانگای ماکس بلانگ بۆ ئەنسرۆپۆلۆژی پەرەسەندن لە ((لایبزگ)) ئەنجام دا ووتی: "زانینی جیاوازییەکانی نێوان شەمپانزی و مرۆڤ یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی بنچینەکانی ئەو نەخۆشیانە بزانین کەتووشی مرۆڤ دەبن و تووشی شەمپانزی نابن"

لە نێوان ئەو نەخۆشیانەی زیاتر تووشی مرۆڤ دەبن فارکی ئاماژەی بۆ ئەیدز و ئەلزایمەرو شێرپەنجەو مەلاریا کرد. لەوانەیە شەمپانزی زەرداوی خوێنی ئیجابی بێت بەڵام زۆر بەدەگمەن تووشی ئەیدز دەبێت، زاناکە ڕوونی کردەوە، مەلاریا زۆر بەدەگمەن تووشی ئەم جۆرە مەیمونە دەبێت.

توێژەرەوەکان ئەوەیان ڕوون کردەوە کە دەتوانرێت جیاوازی لەنێوان ئەم دوو ڕەگەزەدا بەهۆی ژمارەی جینی و دەربڕینی جینەکانەوە بکرێت- زیاتر لەوەی بەهۆی پێکهاتەی جینیەوە ئەنجام بدرێت.

ئیلین ماتشمور لە زانکۆی کالیفۆرنیا وای دەبینێت کە توێژینەوەکە دەری دەخات ئەو جیاوازییانەی لە نێوان مرۆڤ و شەمپانزی دایە زۆر ئاڵۆزتر و بە بایەخترە لەوەی تا ئێستا زاناکان زانیویانە.

هەروەها دەڵێت: "زاناکان باسیان لەم جیاوازیانە بەساکاری کردوە، بەڵام دەماخی مرۆڤ زۆر ئاڵۆزەو توێژینەوەکەش ئەوەی نیشان داوە"

توێژینەوەکە لێکچوونی دەماخی شەمپانزی و ماکاك (مەیمونی ئاسیاوی)ی دەرخستوە، کە زۆر لە دەماخی مرۆڤەوە دورە، دەماخی مرۆڤ گۆڕانکارییەکی گەورەی بەخۆیەوە دیوەو لەوەدا بەسەر مەیموندا سەرکەوتوە. بەڵام دەربارەی شانە خوێنی و جگەرییەکان ئاستی دەربڕینی جینی لە مرۆڤ دا زۆر لەوەی شەمپانزی دەچێت، لەچاو ئەوەی ماکاکدا.



هەروەها زاناکان سەرنجی ئەوەشیان داوە کە ئاستەکانی پرۆتین لە دەماخ جیاوازە، واتە جیاوازییەکی زۆر هەیە لە ئاستەکانی دەربڕینی پرۆتینی لەمرۆڤ و شەمپانزیدا.

دەربڕینی جینی و پرۆتینی ئەم هەڵگیراوە ناو جینەکان لەناو دەماخ دەردەخات، ئەوسا چۆن دەگۆڕێن بۆ ئەو پرۆتینانەی فەرمانی هەمە جۆری خانەیی هەیە.

تەلار غەریب Internet

نەشتەرگەری بەناوبین

Endoscopic Surgery

محمد جەزا نوری قەرەداخی
پزیشکی نەشتەرگەری
قورگ و لووت و گوێ

ناوبین (نازور) (Endoscope) ئەو ئامێرەیە کە لە ڕێگای یەکێك لە دروازەکانی لەشەوە دەبرێتە ناولەش یان دەرگایەك کونێك) دەکرێتە ناو لەشەوەو لەوێوە دەبرێتە ژوورەوە. بۆ نموونە ناوبینی قورگ و گەدە لەڕێیی ناو دەمەوە، یان ناوبینی ـشاییی ناوسك لەڕێی کونێکەوە کە دەکرێتە ـیوـری سکەوە.

هەرچەندە ئامێری ناوبین ئێستا لەگەڵێك بواری زانستیدا ـکاردەهێنرێت بەڵام یەکێك لەوبوارە گرنگانە بواری ـزیشکییە بەتایبەتی پزیشکی نەشتەرگەری. و ئەمەش بۆ ـو مەبەست پێك دێت یەکەمیان بۆ پشکنینی نهێنیەکانی ـو لەشی مرۆڤ و دۆزینەوەی جۆرەها نەخۆشی کە لە ـوبەر بەرئاسانیە نەدەدۆزرایەوە دوهەمیش ئەنجامدانی ـری نەشتەرگەری بەهۆی ـکارهێنانی ناوبینەوە.



مێژووی نەشتەرگەری ـوبین دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی ـد ساڵ لەمەوپێش کە بۆ یەکەمین جار بۆ نەشتەرگەری ـشت بەکارهێنرا لەوکاتەدا بوو که کردنەوەی کاسەی سەری مرۆڤ کارێکی زۆر زەحمەت بوو که بە ناچاری ئامێرێکی ساکاری ناوبین بەکار هێنرا بۆ هەندێك مەبەستی نەشتەرگەری ناو مێشك، هەرچەندە لەوکاتەدا کارەکە زۆر سەرکەوتوو نەبوو، و ئەم کارە هاندەرنەبو بۆبەردەوام بوون لەم بوارەدا بەڵام یەکەم هەنگاوی ساوایی ئەم بەرهەمە بوو کە ئێستا بازی زۆر گەورە بەرەو



ئاسـۆیەکی زۆر ڕوونـی نەشـتەرگەری بـەناوبین دەدات دوا بەدوای هەنگاوی یەکەم کە زۆر دڵخۆش کەر نەبوو هەندێك پزیشکی کۆڵنەدەر هەندێك ئامێری ناوبین بۆ پشکنینی ناو قورگ و بۆری هەناسەو سورێنچك دروست کرا کە پێك هاتبوو لە بۆریەك کە گڵۆپێکی بچـوك تـاریکی ئـەوناوەی ڕونـاك دەکـردەوە ئەمـەش پـاش ئـەوەی هـەندێك پزیشـکی نەشتەرگەری ئەو سەردەمە تێبینی ئەوەیان کرد کە هەندێك کەس هەن (شمشێر) لە دەمیانەوە دەبەنە ناو قورگیانەوەو لە وێوە بۆ گەدەیان ئەمەش هەنگاوی نوێی (پشکنین بەناوبین) بوو کە لەوە بەدواوە ئیتر بیری لێ کرایەوە ئەم ئامێرە بۆ گەلێك شوێنی لەشی بەکاردێت و هەتا گەیشتە بوارێك کە هیچ کون و قوژبنێکی لەشی مرۆڤ نەماوە بە ناوبین نەبینرێت و کاری تیادا نەکرێت.

لەسـەرەتادا نـاوبین ئـامێرێکی (کـانزایی) بـوو وەکـو لوولەیەك بەڵام گەورە یان بچوك، درێژ یان کورت، بارێك یان ئەستوور بەجۆرێك بۆ هەموو کارێك و تەمەنێك بشێت، وەکو ئاشکرایە (ناوبین) بردنە ناو لەشی مرۆڤ بەبێ سەرچاوەی ڕوونـاکی هیچـی پـێ نـابینرێت تەنانـەت هـەندێك نـاوبینی قـورگ و گـوێ لـەجیاتی گڵۆپ ئاوێنەیـەکی بچوك تیشـکی خـۆری ئاراسـتەی قوڵایـی ناوبینەکـە دەکـرد. بـەڵام دواتـر گڵۆپێکی بچوکی کارەبایی ڕوناکیەکەی ئاراستەی ناوبینەکە دەکرد بەڵام دەرکەوت ئەم ڕوناکیە کەمەو شوێنی مەبەست ڕۆشن ناکاتەوە لەبەرئەمە هاتن گڵۆپی بچـوك کـرا بەسـەری ناوەوەی ناوبینەکەوە و بەم هۆیەوە کاری لەم جۆرە ئاسانتر بوو و ئەم جۆرە ناوبینە ساڵەهای ساڵە بەکارهێنرا و تەنها گۆڕانکاری کەمی بەسەرداهات هەتا ساڵانی دواتر ئەوەبو کە جۆرێـك لـەناوبین دروسـت کـرا لـە جـۆری (نـاوبین)ی نـەرم (Flexible Endoscope) کـە دەتوانرێـت سـەری ئـەو (ناوبین)ە بچەمێنرێتەوە بەهۆی جوڵاندنی دوگمەیەکەوە کاتی چونە ژوورەوە بۆ ناو بۆشایی لەشی مرۆڤ. ئەمەش بەهۆی دۆزینەوەیـەکی زۆ گرنگـەوە بـوو، ئـەوەش داهێنـانی (تـاڵی شوشـە) (دەزولـەیی شوشـە) (Fiberglass) کە بـە چـەپکی گەورە یان بچوك کە بەیەکەوە ڕیز دەکرێن و ئەم (چەپکە تاڵە شوشـەیە) بەئاسانی دەتوانێت بچەمێتـەوەو لـە هـەمان کـاتدا ئـەم دەزولـە شوشـەیە توانـای ئـەوەی هەیـە کـە ڕوونـاکی بگەیەنێتە قوڵایی ناولەشەوەو و دیسان توانای ئەوەی هەیە کەدیمەنی ئەو شوێنە بگەیەنێتە چاوی پزیشکی نەشتەرگەر هەروەکو ئامێری (دووربین)و لەسەرو هەموویەوە ئەو دیمەنە دەتوانرێت ببینرێت وکو ئامێری (ووردبین).

بە بەکارهێنانی دەزوولەی شوشـە شۆڕشـێك بـەرپا بـوو لەبواری ناوبینیەوە کە توانرا سەرچاوەیەکی ڕوناکی ببرێتە ناولەشی مرۆڤ کە وایەری کارەبا و گڵۆپ نەبێت ئەمەش پێی دەوترێـت (وایـەری سـارد) (Coldwire)و ئـەم چەپکـە دەزولەیە کە لە شێوەی گوریسێکی بارێکدایە لە سەرێکەوە بەسـتراوە بەسـەرچاوەیەکی ڕوناکیـەوە، وپێـك هـاتوە لـە گڵۆپێکی زۆر بەتین و ئەم گوریسە ڕوناکیە کـە دەگەیەنێتـە سەری ئەو سەرەوە و ئەوەی شایانی باسە ئەم گوریسە لەهەر کوێیەکدا بقرتێنرێت لەشوێنە قرتاوەکەدا ڕوناکی دەدات کە ئەمەش گۆڕانکاریەکی گەورەی لەم بوارەدا هێنایەکایە چونکـە بـەم هۆیـەوە ئـەوە نـەما کـە وایـەری کارەبـا ببرێتـە ناولەشـی مرۆڤـەوە هەرچـەندە ووزەی کارەباکـە کـەم بێـت هـەرباش نیـەو دیسـ گـەرمی گڵۆپەکـە لـەت لەشدا هەر پەسەند نیە جگـە لەمـەش تێبینـی ڕونـاکی ئـەم ئـامێرە چەندەها زیاترە لەتین گڵۆپـی ئاسـایی لەبەرئەوەیـە دکتـۆ





ـشتەرگەر زۆر باشتر شوێنی نەشتەرگەریەکە دەبینێت.

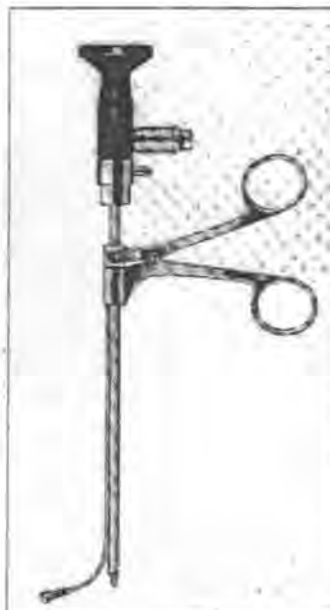
سەرچاوەی روناکی بۆ ناوبین کە گڵۆپێکی زۆر بە تینی تێدایەو بەهۆی کێبڵێکی چەپکە تالە شوشەییی‌یەکەوە ئەم روناکیە دەگەیەنرێتە ناوبینەکە، لەم دواییەدا جۆرێکی تازە ـگڵۆپ بەناوی (زینون- zenon) هاتۆتە کایەوە کە تینی ـناکی زۆر زیاترە لە گڵۆپی دیکە لەبەرئەوە ئەگەر کێبڵە کە ـرێژیش بێت گەیاندنی روناکیەکە بۆ سەری ناوبینەکە هەر ـۆر بەتین دەبێت لە ساڵانی پێشودا پزیشکی نەشتەرگەر ـچاوی ناوبینەکەوە (eyepeice) سەیری شوێنی کارەکەی ـکرد، بەڵام ئێستا نەك هەر ئەمە بەڵکو وێنەی ناوبینەکە ـیشان دەدرێت و لە هەمان کاتدا ـشمیەکی تەلەفزیۆنی بە گەورەییی پیشان ـدەت کە نەوەك پزیشکی نەشتەرگەر ـتوانێت هەموو کارەکە لەم رێگایەوە ـکات. بەڵام پزیشکی یاریدەدەرو هەموو ـصێکی دی کە لە هۆڵی نەشتەرگەریەکەیە ـتوانێت کارەکە ببینێت و تەنانەت ـخۆشەکە خۆی دەتوانێت ئەو دیمەنە ـبینێت ئەگەر لەژێر بێهۆشکەری گشتیدا ـبێت. دوا بەدوای ئەمە هەنگاوێکی زیاتر ـپێشەوە نرا، ئەمەش کە توانرا بەهۆی ـبی تەلەفزیۆنی وێنەو دیمەنی ـبینەکە بگوێزنەوە بۆ هۆڵ و شوێنی ـخوێندن و کۆڕی زانستی پزیشکی بەتایبەتی لە نەخۆشخانەی فێرکارییدا.

ئەم هەموو داهێنانە لێرەدا نەوەستا. ئێستا دیمەنی کارە نەشتەرگەریەکە بە ئاسانی لە نەخۆشخانەکانی جیهاندا بەستراوە بەیەکەوە کە بەم جۆرە پزیشکی نەشتەرگەر دەتوانێت کاری نەشتەرگەری خۆی پیشانی پزیشکی نەشتەرگەری نەخۆشخانەیەکی دی لە وڵاتێکی دوری جیهانەوە بدات و بەهۆی ئامێری سەتەلایت بەیەکەوە ببەستێت کە چەندەها پزیشکی نەشتەرگەر لەکاتی کاری نەشتەرگەریدا ڕاوێژکاری بکە؛ لەسەر چۆنیەتی ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەریەکە.

لە هەمان کاتدا کامێرای تایبەت هەیە بۆ ناردنی وێنەی تەنیاو ڤیدیۆ بۆ ئامێری تایبەتی ڤیدیۆ بۆ چەسپاندنی ئەو زانیاریانە لە ئەرشیفی نەخۆشخانەکاندا و هەر نەخۆشەش بۆی هەیە کاری نەشتەرگەریەکەی کە بۆی ئەنجام دراوە لەسەر (CD) بۆی دابەزێنرێت و لەلای خۆی وەکو بیرەوەری بمێنێتەوە.

لە هەمان کاتدا ئەم هەموو ئامێرانە بەستراون بەئامێرێکی دیکەوە (Printer) (ئامێری چاپ) ئەمەش بەو هۆیەوە هەر دیمەنێکی بەجۆرێك سەرنج ڕاکێشەر یان دیمەنێکی بەها دەتوانرێت لەسەر کارتی تایبەت چاپ بکرێت بۆ دواتر لێکۆڵینەوە لەسەری.

لە هەندێك شوێنی گرنگی لەش وەکو نەشتەرگەری لووت و جیوب و ژێرکاسەی سەربەناوبین ئامێرێکی تایبەتی ڕادار داهێنراوە بەناوی (Navigating System) (ئامێری گەڕۆك) کە بەهۆی کۆمپیوتەرو تیشکی لەیزەر کاردەکات و بە بەکارهێنانی ئەم ئامێرە پزیشکی نەشتەرگەر دەتوانێت بزانێت کە دەمی چەقۆو مقەستەکانی کەلە ناو قوڵایی ژێر کاسەی سەردار کاردەکەن دەتوانرێت بزانرێت کە چەند ڕۆیشتۆتە ناوەوەو چەندیشی دورە لەمێشکی نەخۆشەکەوە چونکە لەنێوان لووت و جیوب لەلایەك و ناو مێشکی نەخۆش لەلایەکی دیکەوە تەنها چەند ملیمەترێکی جیایان دەکاتەوە.



جیاوازی لە نێوان نەشتەرگەری کلاسیکی و

نەشتەرگەری بەناو بین:

1-سالەهای سالە نەشتەرگەری کلاسیکی لە هەموو نەخۆشخانەکانی جهاندا بەسەر کەوتوویی ئەنجام ئەدرێت بەلام زۆربەی کات شوێنی نەشتەرگەریەکە شوێنی برینێکی گەورەیە بۆ نمونە لەسەر سكو لەسەر قاچو ڕانو سنگ کە وەکو خەتێك ئەبینرێت و تەنانەت شوێنی تەقەڵەکان دیارن، بەلام هەمان نەشتەرگەری (بەناوبین) تەنها شوێنی بردنە ژوورەوەی ئامێری (ناوبین)ەکەی پێوە دیارە.

کە لەوانەیە ئەوەندە بچوك بێت کە بەئاسایی بەرچاو نەکەوێت بەلام نەشتەرگەری لووتو جیوب بە ناوبین ئەوەشی ناوێت بەڵکو تەنها بەبردنە ژوورەوەی ئامێری ناوبین لە کونی لووتەوە بەرەو ناوگیرفانەکانی لووت (جیوب)و تەنانەت بەشی پێشەوەی ژێر کاسەی سەرو لەوێشەوە بۆ نەشتەرگەری ژێر مێشکەڕژێن (Pitutary gland) و هەندێك نەشتەرگەری ناو گلێنەی چاو، بۆ چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی چاو و دەورروپشتی.

2-هەندێك شوێنی لەشی مرۆڤ هەیە کە زۆر بەزەحمەت پزیشکی نەشتەرگەر ئەیگاتێ وەکو ژێر کاسەی سەر یان کردنەوەی برینێکی گەورە بۆ کاری نەشتەرگەری ئەبێتە هۆی شێوانی کاری ئەو شوێنە وەکو جومگەی ئەژنۆ.

3-بەهۆی کاری نەشتەرگەری ناوبینەوە ئێستا نەخۆش دەتوانێت دوا بەدوای کاری نەشتەرگەریەکە بجولێت و زۆ زوو بگەڕێتەوە بۆ سەرکاری خۆی بەپێچەوانەی نەشتەرگەری کلاسیکی کە نەخۆش لەزۆربەی کاتدا چەند ڕۆژێك یان زۆرتر لە جێگادا دەکەوت کە ئەم مانەوەی جێگایە ئەبێتە هۆی دروست بوونی جۆرەها کێشە وەکو مەینی خوێن لە لولەکانی قاچدا یان دەماری خوێنی سنگ یان هەوکردنی سیەکان یان پوچ بونەوەی سی (Ateiectasis).

4-بەکارهێنانی ناوبین بۆ مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی ئەوەك نەشتەرگەری.

سەرەتای داهێنان ناوبین بۆ ئەم مەبەستە بوو، بۆ نمونە ناوبین ناو بۆری هەناسەی سنگەوەو بینینی هەموو بۆری هەناسە بەبێ ئەوەی قەفەزەی سنگ بکرێتەوە یان بردنە ژورەوەی ناوبین لە ڕێی کۆمەوە بۆ بینینی ریخۆڵە گەورە یان لە قوورگەوە بۆ ناوبینی گەدەو دوانزە گرێ و خوارتر بە بەکار هێنانی ناوبینی نەرمو بەم هۆیەوە ئەنجام دانی زۆرکاری نەشتەرگەری وەك لابردنی زیادە گۆشتو گەلێك برینی دی....

وەرزشکاران
زۆرتر ئارەزووی ژیان دەکەن

وەرزشکردن بە بەردەوامی بەشێوەیەکی ڕێكو پێك یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ڕزگار بوون لەهەست کردن بەدڵ تەنگیو پاڕایی، و زیادکردنی توانای لەسەر بەرگە گرتنی ئەو بەستانەی لەسەریەتی.

واشنتن: لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا کە لە سەنتەری بەرگریو بەرهەڵستی نەخۆشی ئەمەریکی کرا سەلماندی کە وەرزش کارانو هەتا کەسە ئاساییەکانیش کە بەشێوەیەکی ڕێكو پێك بەردەوام دەبن لەسەر وەرزش کردن، کەمتر ئارەزوویان بەلای خۆکوشتندا دەچێت.

پسپۆڕەکان پاش شیکارکردنی زانیاری لەسەر 4728 کەس بۆیان دەرکەوت کە ئەو پیاوانەی کە وەرزشیان نەدەکرد زیاتر بیرو هۆشیان بەلای خۆکوشتندا دەڕۆشت یان ڕوتێکردنیان بەڕێژەی دوجارونیو بوو، و ئاماژەیان بەوەکرد کە لەسەردا 12.5٪ی ئەو پیاوانەی کە بەشداری هیچ وەرزشێکیان نەکردووە هەوڵدانیان بۆ خۆکوشتن جیاوازە بەڕێژەی لەسەدا 7.5٪ی ئەو پیاوانەی کە بەشداری چالاکیە کیانیەکانیان کردووە.

تۆمارەکان دەریان خستووە کە لە سەدا 8ی ئەو ژنانەی بە بەردەوامی وەرزش دەکەن ئارەزوویان لە خۆکوشتن هەیە لە قۆناغێك لە قۆناغەکانی ژیاندا بەرامبەر بە لەسەدا 12٪ی ئەو ژنانەی کە هیچ چالاکییەکی وەرزشی ناکەن.

زاناکان لە گۆڤاری زانستو پزیشکی لەوەرزشو ڕاهێنان بڵاویان کردۆتەوە کە بەشداری لە تیمە وەرزشیەکاندا نەك تەنها ژیانی کۆمەڵایەتی فراوان دەکات بەڵکو یارمەتی‌یەکە بۆ کەم کردنەوەی نەمانی ڕاڕایی لەمرۆڤدا، و توانای زیا دەکات لەسەر بەرگەگرتنی ئەو پەستانە دەرونییەی کە هەیەتی.

Internet ژیان محمد

دەرمانێکی

خۆرایی بۆ خەمۆکی

دکتۆر محەمەد مەخزەنچی

پەرچڤەی: ڕۆشنا ئەحمەد

مەزەنەکردنە جیهانییەکان گەشبینانە دەڵێن لەنێو مەرپێنج کەسدا یەکێکیان دوچاری ۆ-غی خەمۆکی لە ژیانیدا، مانای ەش هەستکردنە بە بێهیوایی و ـ نومێدی و هەستنەکردنە بە خۆشی و کۆمەڵێك نیشانەی ـیکەش. هەروەها لەنێو سێ کەسی ۆشبوو بە خەمۆکی دووانیان ژنن، ـتە (1/3)ی خەمۆکیەکان ژنن. ـڕژەی سالانە دەریانخستووە کە ـڕژەی خەمۆکی لای هەرزەکارو لاو ـ منداڵان دوو ئەوەندەی ڕێژەی ـوکەسانەیە کە تەمەنیان لە نێوان 2٤-44) ساڵیدایە. و چوار ـەندەی ئەوانەش کە تەمەنیان لە 6٤ ساڵی و سەرووترە. ژمارەی خەمۆکەکان زۆر فراوان و زیاترە ـەنەی دوچاری نەخۆشیەکانی



خوێنبەرو نۆبە دڵییەکان بوون، ئەم حاڵەتە لەدوای کارەساتەکانی ئۆتۆمبیل (لەنێو خوێندکارە ئەمریکیەکان) بەدووەم هۆکاری مردن دادەنرێت. بڕی تێچوونی حاڵەتەکانی خەمۆکی لە ئەمریکادا و لە یەکێك لە ساڵە نەوەدەکاندا گەیشتە (40) بلیۆن دۆلار، واتە (1/3)ی تێچوونی فایلی نەخۆشییە دەروونی و ئەقڵییەکان لە ئەمریکادا، کە ئەوکاتە گەیشتبووە (148) بلیۆن دۆلار.

خەمۆکی زۆر گەورە:

خەمۆکی زۆر بە گەورەترین کەرتی ئەم حاڵەتە دادەنرێت لە کلینیکی پزیشکیە دەروونیەکاندا، بە گوێرەی بۆچوونی یەککگرتوی نوژداری دەروونی ئەمریکی ئەگەر مرۆڤ بەلایەنی کەمەوە پێنج نیشانەی لەم

هەشت نیشانانەی خوارەوەی تێدا بوو ئەوا لە حاڵەتی خەمۆکی گەورەدایە، لەماوەی هەمان دوو هەفتەشدا نەخۆش هەست بە گۆڕان دەکات و جیاوازیییەکەش دیارە، دەبێت لەو پێنج نیشانانەشدا یەکەم و دووەمی ئەم هەشت نیشانانەی تێدا بێت:

1-هەستکردن بە دڵتەنگی زۆربەی کاتەکانی ڕۆژێک و بەردەوام بوونی بۆ ڕۆژانی دواتریش.

2-تەمەڵی و بایەخ نەدان بە جووڵەو چالاکییە دڵخۆشکەرەکان تا چەندین ڕۆژ.

3-زیادکردن یان کەمکردنێکی دیاری کێشی لەش (بەبێ ئەوەی ریجیمێکی دیاریکراو بکات) بەڕێژەی (5٪)ی کێشی لەش لە مانگێکدا، لەگەڵ زۆربوون یان کەمبوونی ئارەزوی خواردنی ڕۆژانە.

4-بێداری یان زۆر خەوتنی ڕۆژانە.

5-کەمبوونەوە یان زۆربوونی جووڵەی جەستەیی- دەروونی ،دەوروبەر تێبینی ئەم بارە دەکەن .

6-هیلاکی یان کەمبوونەوەی ووزە بە شێوەیەکی بەردەوامی ڕۆژانە.

7-هەستکردن بە بەدفەڕی و بزربوون و تاوانباری خۆی، ئەم هەستەش ڕۆژانە بەردەوامە.

8-بەردەوام بیرکردنەوە لەمردن و خۆکوشتن، ئیدی نەخشەی خۆکوشتنی هەبێت یان نا، یاخود هەوڵی خۆکوشتن دەدات.

بێگومان چەند نیشانەیەکی دیکەش هەن و لە لیستی پزیشکە دەروونییەکاندا باسیان نەکراوە، وەك فرمێسك ڕشتن و تێکچوونی کاتی خەوتن و لە خەو هەستان، بەڵام کە باس لەو لیستە دەکەین، مەبەستمان لە خستە ڕووی ئاماژەیەکە بۆ ئەوکەسانەی دوچاری خەمۆکی گەورە هاتوون و پێویستە ئاگاداربن کە نیشانەکانی دەبێتە هۆی ڕووردانی ناخۆشی چ لە پێگەی کۆمەڵایەتیدا بێت یان لە کارو پیشەی نێو دەزگاکانی دەوروبەریدا، سەرەتا لە خۆیەوە دەست پێدەکات، پاشان بۆ خێزانەکەی دراوسێکەی و هاوڕێکانی و بەمجۆرە، ئەم خەمۆکییە گەورەیە جۆری ئەو خەمۆکیەش دەگرێتەوە کە بە هۆی خراپ بەکارهێنانی دەرمانەوە یان بەهۆی تێکچوونی ڕژێنی دەرەقیەوە پەیدا بووە، لێرەدا پێویستە جەخت لەوە بکەینەوە ئەو نەخۆشییانەی پزیشکەکان بەپشکنینی ڕاستەوخۆی نەخۆشەکان دەستنیشانی دەکەن، یان ئەو نووسراوانەی بۆ ڕوونکردنەوەیەکی ڕێنمایین، ئیدی ئەگەر لەلایەن پزیشکێکی پسپۆڕیشەوە نووسرابێت، دەبێت ئەوە بلێت کە نیشانەکانی خەمۆکی هەر لە ماوەی دوو مانگ بەسەر تێپەڕبوونی لەدەستدانی ئازیزێك دەردەکەوێت، بەڵام تا ئەو کاتەی تێکچوونی فەرمانی دیار یاخود بیرکردنەوە لە خۆکوشتن و



کەمبوونەوەی جووڵەی لەگەڵ نەبێت بە خەمۆکی گەورە دانانرێت.دەکرێت خەمۆکی بەهۆی نەخۆشییە ئەندامییەکان لەمێشک یان بەهۆی شەکرەو هەوکردنی جگەر یان هەوکردنی جومگەکانەوە پەیدا ببێت، لەبواری دەروونیە خەمۆکی بەهۆی ڕووداوە تایبەتی و گشتییەکان و جیابوونەوەوە دروست دەبێت، قوتابخانەی شیکردنەوەی دەروونی وەك کارلێکێکی لەدەست چوون لە قەڵەمی دەدا. هەروەها دەکرێت بەهۆی درێژخایەنی ئەو نەشکەنجەکان و ناڵاندن لەژێر نیگەرانیەکی بەردەوامدا پەیدا ببێت کە ئاگادار بوونەوەیەکی زیاتر لەنێو خانەکانی کۆئەندامی دەمار (بەشی ئاناگایی) پێکدەهێنێت و سیستمی ژێر مێشکەکەت تێکدەدات.

جووڵە ..جووڵە

بەچاوپۆشین لەهۆ و هۆکارهێنانەوە، خەمۆکی لەگەڵ خۆیدا تێکچوونی گوێزەرەوە دەمارییەکانی هەڵگرتن ئەویش مادە کیمیاییە سروشتیەکانن کە کاردەکەنە سەر چالاکی سیستمی خانەکانی حاڵەتی مەزاج و گۆڕینی حەز-



ـۆژیکیەکان لە مێشکدا، چارەسەرکردنیش بەدەرمانەکانی خەمۆکی تەنیا هەوڵێکە بۆ هاوتاکردنەوەی ئاستی ئەم گوێزەرەوە دەمارییانە، هەرچەندە لێرەدا باس لە چـ ـرەسەرناکەین، بەڵکو تیشك دەخەینە سەر ڕێگەی دیکنز.

ڕێگای دیکنز

چارلز دکنز کە نووسەرێکی بەناوبانگی ئینگلیزییەو خـ ـوەنی هەردوو ڕۆمانی (ئۆلیڤەر تویست) و (دیڤید کۆپەر فیـ ـد)ە، لەماوەی نێوان (1812-1870)دا ژیاوە، خەیکی ـ ـیشتنی خێرا بوو بەپێ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك، ئەم حوەی وەك شێوازێك بوو کە خۆی ڕایهێنابوو بۆ زاڵ بوون ـسەر خەمو دڵتەنگیو چالاکیە زیاد لە پێویستییەکانی کـ ـاوبەناو تووشی دەهات، ئێستا ئەو حاڵەتە بە ـیەدڵتەنگییەك دەژمێردرێت نیگەرانی لەگەڵدایە.

لەتوێژینەوەیەکی نوێی زانا ئەڵمانیەکاندا دەرکەوتووە ـیکێن لەو وەرزش کردنەیدا بۆ زاڵ بوون بەسەر خەمۆکیدا ـستی کردووە، لەزانکۆی (بەرلین)ی کراوەدا کە ئەو تـ ـژینەوەیەی تێدا بەئەنجام گەیەنراوە، سەرۆکی توێژینەوەکان ـ فرناندو دیمیۆ) ووتی: (دەکرێت ڕاهێنانو مەشقە ـەرزشیەکان وەك ڕۆیشتنی خێرا زۆر لە دەرمانەکان کـ ـیگەرترین بۆ نەهێشتنی خەمۆکی).

خۆپاراستن بەرێگە سروشتییەکان تەوەرەی باسەکەمانە، چونکە زۆرن ئەو بەڵگە گرنگانەی دەیسەلمێنن چالاکی لەش فەرمانی خانەکانی مێشك لە تێکچوون دەپارێزێت، بەتایبەتی ئەو خانانەی لە ڕووداني دڵتەنگیدا لێپرسراون، بەڵکو فەرمانی خانەکانیش هاوتا دەکاتەوە ئەگەر تێکبچن. ئەوچالاکیەی لێرەدا مەبەستمانە چالاکییەکی ڕێکوپێکی لەشە، مەبەست لە خەمۆکیش، ئەو خەمۆکیەیە کە بەهۆکاری فرمانی نائەندامیەوە دروست دەبێت، لەبەر ئەوەی هۆکارە ئەندامیەکان پێویستیان بەچارەسەری تایبەتی هەیە، هەرچەندە چالاکی لەش دەتوانێت یاریدەی ئەم چارەسەرەش بدات.

زۆربەی ئەو توێژینەوانەی ڕۆڵی وەرزش بەرز دەنرخێنن و بەچارەسەرێکی باشی خەمۆکی دادەنێن، چەندین تاقیکردنەوەیان بەئەنجام گەیاندوە، بۆ نمونە لەو توێژینەوەی لەسەر کۆمەڵێك لاو و گەورەکان بە ئەنجامیان گەیاند. دەرکەوت کەمبوونەوەی نیشانەکانی خەمۆکی زیاتر لای پیاوەکاندا بووە، هەروەها لە توێژینەوەیەکدا کە لەسەر (12) کەسدا تاقیکرایەوە، لەوانەی بەلایەنی کەمەوە نۆ مانگ بووە بەدەست دڵتەنگی گەورەوە ناڵاندویانەو دەرمانی جۆراوجۆریان بەکارهێناوە، بەڵام هیچ یەکێك لە دەرمانەکان چارەسەرێکی ئەوتۆیان نەبووە، لەبەرئەوە بەرنامەیەکی وەرزشیان بۆ دارشتن (لەسەر ئامێری ڕۆیشتن بەپێ) کە ڕۆژانە نیو کاتژمێر بەپێ بڕۆنو ئەگەر بتوانن ماوەکە درێژ تریش بکەنەوە باشترە و زیانی نییە ئاکامی توێژینەوەکە سەرکەوتوو بوو، تەنانەت پزیشکەکانی زانکۆی بەرلین لەکاتی چارەسەرکردنی نەخۆشە دڵتەنگەکاندا، هیچ چارەسەرێك لەڕۆیشتنی خێرا بەپێ بەچاکتر دانانێن هەرلەسەر شێوازەکەی گەڕانو هاتوچۆکانی چارلز دیکنز بەڵگە نەویستە ئەوەی وەك ڕێگەی چارەسەرکردن باشە هەروەها وەك ڕێگەی خۆ پاراستنیش باشە، کەواتە بەپێ بڕۆن، بەخێرایی بەرێدا بڕۆن.

لەگەڵ ئەوەی کەسە بەتەمەنەکان لەچاو لاو و تەمەن ماە ناوەندو گەنجەکان کەمتر دوچاری خەمۆکی دەبنەوە، بەڵام دەرکەوتوە وەرزش ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ کەمکردنەوەی خەمۆکی لەگەڵ چوونە نێو تەمەنەوە، بێجگە لەمە کاتێك دەرمانەکان لە چارەسەرکردندا شکست دەهێنن لای زۆربەی کەسەکان، بە جیاوازی توخم بارودۆخی ئابووریو کۆمەڵایەتییان، دەبینین وەرزشکردن ئەنجامێکی

دڵخۆشکەرەیان دەداتێ، مەبەستمان لەوەرزش وەرزشی هەموو کەسێکە، ئەو وەرزشەی سانەو بێ ئەرکەو لەپێناو تەندروستی لەشدایە نەك بۆ پێشبڕکێ.

لەم ڕووەشەوە تۆژینەوەکانی زۆربەی جێگەکانی جیهان هاوبڕوان لەوەدا کە چالاکی جەستەیی ڕۆڵێکی گرنگی لە چارەسەرو خۆپاراستن لە خەمۆکی و دڵتەنگی دا هەیە.

-لە ئەڵمانیا تۆژینەوەیەك کە نۆ ساڵی خایاندوە، لەسەر (1500) خۆبەخش کە تەمەنیان لە (15) ساڵی و بەرەو سەروترەو بە ئەنجام گەیەنراوە و ساڵی (1992) لە گۆڤاری (ویرر) دا ئاکامەکان بڵاوکراوەتەوە، دەرکەوتووە خەمۆکی زیاتر دوچاری ئەو کەسانە دەبێت کە وەرزش ناکەن، لەکاتێکدا ڕێژەی خەمۆکی لای ئەوانەی وەرزش دەکەن زۆر کەمتر بووە.

-لە کەنەدا ساڵی (1998) گۆڤاری (ستیفنس) ئاکامی تۆژینەوەیەکی بڵاوکردۆتەوە کە لە سەر (22) هەزار کەسی کەنەدی تەمەن (10) ساڵ و سەرووتر تاقیکراوەتەوە، جەختی لەوەکردوە کەسە تەمەڵەکان بەدەست نیشانەکانی میزاجی خراپەوە دەناڵێنن جیاواز لەوانەی وەرزش دەکەن.

-دەزگای لێکۆڵینەوەی نیشتیمانی بۆ خۆراك و تەندروستی لە ئەمریکا تۆژینەوەیەکی لەسەر (70) هەزار ئەمریکی تەمەن (25-74) ساڵی بەئەنجام گەیاند، لە ئاکامدا دەرکەوت ئەوکەسانەی زۆربەکەمی وەرزش دەکەن یان هەر وەرزش ناکەن زیاتر ڕووبەڕووی نیشانەکانی خەمۆکی و دڵتەنگی دەبنەوە.

لەم دواییەشدا (بافنبرجر)و (لیونج) ئاکامی ئەو تۆژینەوەیان بڵاوکردەوە کە زانکۆی (هارڤارد) بەدرێژایی (11) ساڵە لەسەر (10) هەزار کەسدا بە ئەنجامی دەگەیەنێت، ئاماژەی کردوە بۆ ئەو کەسانەی کە لە هەفتەیەکدا (3) کاتژمێر یان زیاتری کاتە بێکارەکانیان لە وەرزشکردندا بەسەر دەبەن، ڕێژەی تووشبوونیان بە خەمۆکی (17٪) کەمدەبێتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی جووڵەو چالاکییان کەمترەو وەرزش ناکەن.

-وەرزش کردن چەند بێت باشە؟

ئەهێشتنی خەمۆکی و دڵتەنگی بەهۆی وەرزشکردنەوە شتێکی نوێ نییە، (ئەبوکرات)ی فەیلەسوف و پزیشکی یۆنانی کە بە باوکی نوژداری نوێ نازناوکراوە، پێش (2500) ساڵ لەمەوبەر وەرزشکردنی بەچارەسەری نەخۆشەکانی (میلانخۆلیا) دانابوو، ئەمەش ناوێکی (دڵتەنگی قووڵ)ە. ئەبوکرات لە کارەکەیدا ووردو دووربین بووە، هەروەك نوژداریی نوێ جەخت لەسەری دەکات. لە تۆژینەوەیەکی فراوانی پەیمانگای نیشتیمانی ئەمریکی لە تەندروستی ئەقڵیدا دەرکەوتووە ئەو نەخۆشانەی دوچاری دڵتەنگی ماوەندی یەك جەمسەر بوو بوون (بەجیاکردنەوەیان لەوانەی حاڵەتی میزاج و ئارەزوو- الهوس- ودڵتەنگیان پێکەوە هەیە بەهۆی جێبەجێکردنی بەرنامەیەکی وەرزشی ڕێکوپێکەوە پاش چەند هەفتەیەك هەستیان بەگۆڕانێکی باش کردوە ئاماژەشیان بە بەردەوام بوونی ئەم بەرنامە وەرزشییە بۆ چەند مانگێك داوە، چونکە ئەوکاتە وەك چارەسەرە چڕەکانی نوژداری دەروونی لێدێت، واتە دەبێتە چارەسەرێکی پێویست و گونجاو پاش (5) مانگ، ئەگەرچی ناکرێت بڵێین ئەم چارەسەرە بەشێوەیەکی تەواو دەرمان و چارەسەرە دەروونییەکانی پزیشك بۆ پێویستی حاڵەتەکە دیاریدەکات دەخاتە لاوە، بەڵکو پزیشك چارەسەری تەواو گەڵاڵە دەکات

لەبارەی چەندو چۆنیەتی وەرزشکردن بە مەبەستی خۆپاراستن لە خەمۆکی و دڵتەنگی، تۆژینەوەکان ڕوونیان کردۆتەوە جووڵەو چالاکی لەش هەمووکاتێك لە بێجووڵەیی تەمەڵی باشترە، بۆ خۆپاراستن لە دڵتەنگی بەڕای هەندێ تۆژینەوە ڕاکردن و مەلەکردن و بەرزکردنەوەی قورسی باشترین جۆری وەرزشن، زۆر کەسیش پاش ئەو وەرزشکردنانە گۆرانی وتن و دەربڕینی هەست و حاڵەتە دەروونییەکانیان کردووە، لە دڵتەنگییەوە گۆڕاون بۆ دڵخۆش، ئەگەرچی کەسی دیکەش هەیە پێویستی بە وەرزشکردنە بۆ ماوەی چەند مانگێك تاوەکو هەست بە گۆڕانە باشەکان دەکات.

لەڕێگەی تۆژینەوەیەکی کە ئەدییەوە و لە نێو بەرنامەکەی تەندروستی و جوانی لەشەوە، دەرکەوتووە مرۆڤ دەتوانێ لە حاڵەتی پاراستنی ڕێژەییدا بێت بەرامبەر مەترسیەکەی دڵتەنگی، ئەگەر ڕۆژانە کیلۆیەك کالۆری لەشی خۆی بەکاربهێنێت (واتە ڕۆیشتنی (1.5) میل) بەرامبەر یەك کیلۆ لە کێشی لەشی خۆی، ئەمەش بڕێکی کەمی چالاکی لەشە دەکاتە (20) خولەك ڕۆیشتن بەپێ (ڕۆژانە)، بەڵام لەکاتی بەرزبوونەوەی بڕی بەکارهێنانی کالۆری بۆ دوو ئەوەندە یان زیاتر، هیچ ئەنجامێکی باشتر بۆ خۆپاراستن تۆمار نەکرا.

تۆژینەوەکە نموونەی چەندین کەسی خستۆتە ڕوو کە کێشیان (60) کیلۆ بووەو ڕێژەی کەمبوونەوەی مەترسی دڵتەنگی هەروەك خۆی بووە، ئیدی ئەگەر (120) کالۆری بەکاربهێنێت کە دەکاتە ڕۆیشتنی ڕۆژانە بۆ ماوەی (1.5) میل، یاخود بەکاربردنی (300) تاووزە کە دەکاتە ڕاکردنی ڕۆژانە بۆ ماوەی (3) میل. بەڵام لە تۆژینەوەیەکی زانکۆی هارڤارد) دا بڕی پێویستی وەرزشی دیاریکردوە بۆ خۆپاراستن لە دڵتەنگی بە (سووتاندنی) بەکارهێنانی مەفتانەی (2500) کیلۆ تاووزە، بەڵام هەندێك پسپۆڕی تەندروستی و جوانی لەشی نارەزاییان بەرامبەر ئەم ئەنجامە دەربڕی، چونکە ئەوکەسانەی لە ئەمریکا دەتوانن بگەنە ئەم ئاستە زۆر کەمن و لە هەر (10) کەسدا لە (1) کەس کەمترە.

بێگومان ئەوکەسانەی وەرزشێکی ڕێکوپێك دەکەن خۆیان هەست بە گۆڕان و ئەنجامە باشەکان دەکەن چ جەستەیی یان دەروونییەکانیان، نابێت ئەوەش لە یاد بکەین کە هەندێك تۆژینەوە ئاماژە بۆ ڕاکردن دەکەن و هەندێکی تریشیان بۆ لێخوڕینی پاسکیل و بەرزکردنەوەی قورسایی، بەڵام کۆلیژی ئەمریکی چەند ئامۆژگارییەك دەخاتە بەردەم هەوادارانی وەرزشی بە مەبەستی خۆپاراستن لە خەمۆکی و دڵتەنگی ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکات کە ڕووبەڕووی خەمۆکی و دڵتەنگی دەبنەوە بە :

-وەرزشکردن (3-5) جار لە هەفتەیەکدا.

-وەرزشکردنی هەر جارێك لە ماوەی (20-60) خولەك بێت

-بەرزبوونەوەی ترپەکانی دڵ لە کات و ماوەی وەرزشکردندا لە نێوان (55-90٪) بێت، لەچاو ئەوپەڕی ڕێژەی ترپەکانی دڵدا.

هەروەها ئامۆژگاری دەست پێکەران دەکەن کات و تینی وەرزشکردنیان پلە بەپلە زیاتر بکەن، نەك تەنیا بۆ دوورکەوتنەوە لە مەترسیە جەستەییەکان، بەڵکو لەبەرئەوەی پێشکەوتنی وەرزشکردنێکی ڕێکوپێك وپلە بەپلە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی وورەیان و هەستی زاڵ بوون بەسەر خۆیاو هەستی سەرکەوتنیان لە ناخدا دەچێنێت، ئەمانەش هەموو هۆکاری گرنگن بۆ دروستکردنی هەستی بڕوا بەخۆبوون لای ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی خەمۆکی و دڵتەنگی دەبنەوەو لەوەدا کە دەتوانن بە وەرزشکردن و جووڵەی چالاکی لەش خۆیان بپارێزن و وەرزش ببێتە دەرمان و هۆکارێکی گرنگ لەهۆکارە دەروونی و تەندروستی و کۆمەڵایەتیەکان و هەروەها تایبەتی ببێتە هۆکارێکی ڕۆحی گرنگ.

جانتای قوتابخانەی منداڵ ئازاری پشت زیاد دەکات

هەڵگرتنی جانتای قورس بۆ ماوەیەکی زۆر کێشەی زۆری درێژخایەن بۆ منداڵ دروست دەکات، لەوانەشە ببێتە هۆی ئازار لەبڕبڕەی مل هەتا بەشی خوارەوەی پشتی.

واشنتن/ لەگەڵ تەواو بونی پشووی هاوین و گەڕانەوە بۆ قوتابخانە پسپۆڕەکان لە ئەمریکا ئاگاداریان کردین کە جانتای قوتابخانە لەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندن بە ناوچەی پشت و مل لە منداڵاندا، کە هۆکارێکە بۆ لەناوبردنی بڕبڕەکەی لەوانەشە بەردەوام بێت.

پزیشکەکان لە گۆڤاری (وول ستریت) وتیان کە نزیکەی چواریەکی خوێندکاران لەخوار تەمەنی ١٤ ساڵیدا، جانتای قورسی پڕ لە کتێب و دەفتەر هەڵدەگرن کە کێشەکەی زیاتر لە ٢٠٪ی کێشی خۆیەتی، بە بەراورد لەگەڵ پیاوێك کەکێشی ٥٠کیلۆگرام بێت و قورسی ١٥ کیلۆگرام بەپشت هەڵگرێت.

توێژەرەوەکان لە مەڵبەندی (ئاکرون)ی پزیشکی گشتی لەو قورساییە زۆرانەی کە منداڵ هەڵی دەگرن ئاگاداریان کردین، کە دەبێتە هۆی تووش بوون بەکێشەکان و ئازاری پشت، ئاماژەشیان بەوەکرد کە هۆکارە تووشبووەکانی ئازاری ناوچەی پشت لەمنداڵاندا لەسەر هەڵگرتنی قورسایی لەسەر پشت لەم ٥ ساڵەی دواییدا دوو ئەوەندەی جاران زیادی کردووە.

زاناکان ڕونیان کردەوە کە بڕبڕەی پشت لە منداڵاندا بە بەردەوامی لەگەشەکردندایە، و هەڵگرتنی جانتای قورس بۆ ماوەیەکی زۆر کێشەی زۆری درێژخایەن بۆ منداڵ دروست دەکات، لەوانەشە ببێتە هۆی ئازار لە بڕبڕەی مل هەتا خواری پشتی.

پسپۆڕەکان ئاماژەیان بەوەکرد کەبوونی تێکڕایەکی بەرز لە ئازاری پشت لەنێوان منداڵاندا، وا پێش بینی دەکرێت کە ئەم ئازارە زۆر زیاد دەبێت لەکاتی گەشەکردنی خێرایی منداڵانی تەمەن (١١ تا ١٥) ساڵیدا، لەوانەشە بگاتە لە ٣٦٪ هەروەها لەیەکێ لە لێکۆڵینەوەکانی کە لە کۆلێژی جورجیای پزیشکی لەسەر ئازاری پشت لەنێوان هەرزەکاراندا ئەنجام دراوە هەمان ئەنجامی هەبووە.

توێژەرەوەکان ڕونیان کردەوە کە لەش هەوڵ دەدات پارێزگاری چەقی بارستەکەی بکات لە نێوان قاچەکانیدا، لەگەڵ هەڵگرتنی تەنێکی قورسدا قەدی لەش زیاتر بەپێشدا دەکەوێت بەهۆی ئەو فشارە یان هێزە گەورە ناسروشتی‌یەی لەسەر بڕبڕەی پشتە ئەمەش واپێویست دەکات کە سەر بەرەو پێشەوە پاڵ بنێت و سەیری خوارەوە بکات، لەگەڵ بەرزکردنەوەی سەر بۆ سەرەوە بۆ کەم کردنەوەی ئەم فشارە دەبێت بەشێك لەمل بەڕێژەیەکی زۆر بنوشتێتەوە کە ئەمەش بێ ئارامیەکی زۆر بۆ کەسەکە دروست دەکات.

بۆ نەهێشتنی ئەم تووش بوانە، پزیشکەکان ئامۆژگاریمان دەکەن کە نابێت منداڵان کێشی زیاتر لە سەدا (٥-١٥٪)ی لە کێشی لەشی خۆیان لەکاتی‌پێویستدا هەڵگرن، و جانتایەك بەکاربهێنن بەدوو شان هەڵبگیرێت یان قایشی پێوە بێت بەناو قەدەوە ببەسترێت کە ئەمەش یارمەتی لە گوێزانەوەی بەشێك لە قورساییەکە دەدات لەسەرپشتی‌یەوە بۆسەر سکی.

Internet بەیان

کەمی ئاو : لێکۆڵینەوەیەکە زەنگی ترسناک لێ دەدات

کاژاو غالی

پسپۆری بایۆلۆژی

ئاو لەولاتانی دەریای ناوەڕاستدا بەرەو خراپی زیاتر دەچێت و خراپی داهاتەکەی زیاتر کێشەکە ئاڵۆز دەکات. چارەسەرەکەی پێویستی بەتەکنۆلۆژیایەکی لەڕادەبەدەر نی‌یە.

ڕۆما - لێکۆڵینەوەیەکی تازە ئاگادارکردنەوەیەکی ڕاستی دەربارەی ئاو لەولاتانی دەوروبەری دەریای ناوەڕاست دەرخست، وجەختی لەسەر کرد کەچاوەڕوانی کەم بوونەوە یاخود نەمانی لەسالانی داهاتوودا دەکرێت، بەلام بەرامبەر ئەوە چەند سەرکەوتنێك بەدی دەکرێت لەسەر ئاستی ئابوری ئاو پێشکەوتنی شێوازەکەی لەزۆریەی ولاتانی عەرەبی و دەورو بەری دەریای ناوەڕاستدا.

لێکۆڵینەوەکە تیایدا هاتووە کەلە (21) ولاتدا تێبینی کەمی ئاو دەکرێت کە (12) لەو ولاتانە لەهەرێمی خۆرهەلاتی خوارەوەن و زۆرینەی گەورەیان لەولاتانی دەوروبەری ناوەڕاستن.

و ئاگادار کرانەوە کە "لەگەڵ کەم بوونەوەی بەرهەمی ئاوی‌دا بەکارهێنانی هەڵە لەو بەرهەمانەدا شێوەیەکی فراوان و بەردەوامە".

لێکۆڵینەوەکە تیشکی خستە سەر ئەوەی کە "کشتوکاڵ لەهەرێمی دەوروبەری دەریای ناوەڕاست بەو کەرتانە دەژمێردرێن کەتوانای کۆکردنەوەی بەشێکی زۆری لەئاو هەیە، کەبەکارهێنانی ئاو بۆ کەرتی کشتوکاڵی لەولاتانی ناوەڕاست دەگاتە 80٪ی کۆی گشتی بەرهەمی ئاوی. لەبەرئەوە بەگەورەترین کەرتی بەکارهێنانی ئاو دادەنرێت بەلام لەگەڵ ئەوەشدا جوتیارەکان ئاوێکی زۆر بەشێوەیەکی هەڵە بەکاردەهێنن.

ژمارەی ئەو ولاتانەی کە ئەم لێکۆڵینەوەیە دەیانگرێتەوە لەخۆرهەلاتی ناوەڕاست و باکوری ئەفریقیا (11) ولاتەو بەرهەمی ئاو لەنێوان (220) مەتر سێجایەو لەئەردەن (330) مەتر سێجاو لەفەلەستین لەنێوان (2000) مەتر سێجایە بۆیەك کەس لە تورکیاو سوریا.

هەروەها لە لێکۆڵینەوەکەدا هاتووە کەرتی ئاودێری ڕۆڵێکی سەرەکی دەیە لەبەرهەم هێنانی کشتوکاڵی لەهەرێمی ناوبراودا لەکاتێکدا پانتایی هاتوچۆ زیادی کردوە لە (6–8) ملیۆن هکتار لەماوەی نزیکەی 1960–1980 و ئەم پانتایی‌یە نزیك بۆتەوە لە 11.8 ملیۆن هکتار لەئێستادا ئەو لێکۆڵینەوەیەی ڕێکخراوی فاو ئەنجامی دەدات کە سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکانە جەخت لەسەر ئەوە دەکات ئەو هاوبەشی کردنەی کە کەرتە بەرهەم هێنەکانی خۆراك پێشکەشی دەکەن زۆر گرنگە ئەمەش بەهۆی ئەو بەرهەمە باشەوەیە کە ئەنجامی دەهێنن. پێوانەی بەروبوومی گەنم و جۆ کەبەرهەم هێنراوە بەهۆی ئاودێرییەوە گەشتۆتە (5.5) تەن بۆ یەك هکتار لەمیسر لەکاتێکدا گەشتۆتە (1.5) تەن بۆ یەك هکتار بۆ دانەوێڵە کە لە شوێنەکانی دی بەرهەم هاتووە بەبێ ئەوەی پێویستی بەئاودێری هەبێت.

ئەم لێکۆڵینەوەیە هەمان بابەتی توێژینەوەکەی لەخۆگرتبوو دەست پێشخەرییەکان پەیوەندیان هەیە بەپارێزگاری کردن لەئاو لە (5) ولاتدا. ئاشکرایە کە ولاتانی دەوروبەری دەریای ناوەڕاست سودمەند بوون لەپێشکەوتنی تەکنۆلۆژی لەبواری تەکنۆلۆژیای ئاودێری لەڕابردوودا.

زۆریەی ئەو ولاتانە شارەزایی باشیان بەدەست هێناوە کەلەکاتی پێویستدا ئاویان دەست بکەوێت.

بەتایبەت ئەو بەڕێوەبردنە هەڵەیەی بۆ بەرهەمە ئاوییەکان جێ بەجێ‌ی دەکەن بۆتە هۆی کەم کردنەوەیەکی ترسناك لەچاو ئەو ڕێژەیەی کەچاوەڕوان دەکرا کۆ بکرێتەوە لەئاو هەروەها زیاتر لەئاستی بەرهەم هێنراو.

لە ئەردەن دەرکەوت کەپشت بەستن بەشێوازی چاکسازی لەئاودێری بەشێوەی هەڵکێشان هاوکاربووە بۆ کۆکردنەوەی (20–50٪) لەئاوی بەکارهێنراو.

ئەمە وای کردووە ڕێژەی بەرهەم لەبەرهەمی خەیار و تەماتە بەڕێژەی 15–20٪ زیاد بکات، بەلام لەمەغرب تەکنۆلۆژیای تازە لەبواری ئاودێری‌دا بەهۆی تیشکی لێزەرەوە دەرچوو بەڕێژەی 20٪ی ئاو و زۆری بەرهەمهێنانی دانەوێڵە بەڕێژەی 30٪ زیادی کرد بەپێ‌ی ئەو لێکۆڵینەوەیە.

له میسر لێکۆڵینەوەکە سودی کەناڵەکانی ئاودێری دەرخست کەتازە کراونەتەوەو هەروەها سەرکەوتنی گواستنەوەی بەڕێوەبردن بۆ کۆمەڵ تایبەتەکان بۆ دەست گرتن بەسەر ئاودا.

ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆکارە سەرەکیەی کە جوتیارەکـ پەیوەست بوون بەرێکخستنەکە بە ئەوەی لەقۆناغی تازەکردنەوەدا.

ئێستا لێکۆڵینەوەی ولاتان بۆ پەیڕەوکردنی شێوازی زانست لەئاودێری‌دا بەشێوەیەك کە لەگەڵ بەرژەوەندی جوتیارەکاندا بگونجێت

لەهەمان کاتدا لەهەندێك ولات ڕەخنەگیرا کەئێستا بەردەوامن دابەشکردنی ئاو بەرێگای ئاڵۆز بۆ بەدەست هێنانی پێویستیەکانی لەسەر کێڵگەیەکی بەرهەم هێناندا. ئەمەش لەبەرئەوەی ئەم ڕێگایە دابەش کردنی ئاو گونجاو نی‌یە لەبارەی ئاودێرییەوە.

دەتوانرێت بەڕێگای زانستی نوێ بەکارهێنانی ئاو زۆر کەم بکرێتەوە، هەروەها لێکۆڵینەوەکە دەری خست کە ((ئاودێری لەجێگەی دیاریکر. تەکنۆلۆژیایەکی لەڕادەبەدەر نی‌یە" توانراوە بگەنە ئەنجامێکی زۆر باش . ئاسان دوای چەسپاندنی ئەو تەکنۆلۆژیایە . لەبەر ئەوە پشت بەستن لەسەر توانای جوتیارەکان بەندە لە هەڵبژاردنی تەکنۆلۆژیا و پێکردنی هەروەها لەسەر جۆری بەرهەمە داواکراوەکەش.

دیسانەوە لێکۆڵینەوەکە سور بوو لەسەر گرنگی گواستنەوە بەڕێوەبردنی ئاودێری ، لەئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیەوە دەرکەوت "کارکردنی زانستانەی گواستنەوەی ئاودێری لەسەر ڕێگای سودەکـ ئاو بەشێوەیەکی گونجاو بەرهەمێکی باشی هەبوو لەکۆکردنەوە گلدانەوەی ئاو لەگەڵ کەمی و تێچوونی‌دا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتە تایبەتە بەمیسر، بەلام لێکۆڵینەوە جەختی لەسەر گرنگی پشت بەستن بە دامەزراوە کشتوکاڵیەکان کردوە لەسەر تازە کردنەوەی سستمی ئاودێری وەستاون بەتایبەت لەکاتێکـ جوتیارەکان ئامادەنین بۆ کارکردن بە تەکنۆلۆژیای نوێ.

هەروەها لێکۆڵینەوەکە چەند پێشنیارێکی کرد لەوانە: چەسپـ بەرنامەی گشتی بۆ کۆکردنەوەی ئاو، وپێشکەش کردنی فرمێ جوتیارەکان لەپێناو تازە کردنەوەی ئاودێری لەگەڵ جەخت کردنـ بۆ بەشداری کردنی کەرتە تایبەتەکان و بەکارهێنانی بەرچـ سیستمی نوێ‌ی ئاودێری و تەکنۆلۆژیای نوێ، بۆ گلدانەوەی بەطیۆ نەدانی لەکاتی کشتوکاڵ کردندا، و ڕەنگە لەداهاتوو نزیکیشدا ئەم سیستمە نوێیە ولاتەکانی دیکەی عەرەبی و تورکیـ دەریای سپی ناوەڕاست بگرێتەوە، پاش ئەوەی دەرکەوت کە ئەو جـ گرنگە لەم ساڵانەی دادێ، و ئەو کێشە گەورانەی کەڕووبەڕووی مرۆڤـ ناوچەیە دەبێتەوە، بۆیە بەطیۆنەدان و گلدانەوەی ئاو بەشێوەی زانستی و لەڕێگای تەکنۆلۆژیای نوێوە خەم و هەوڵی بەرچـ حکومەتەکانی ئەم ناوچەیە دەبێت.

ئەیدز نەخۆشی سەردەم

دکتۆر ئاراس مەعروف قەرەداخی
نەخۆشخانەی پیرەمێرد

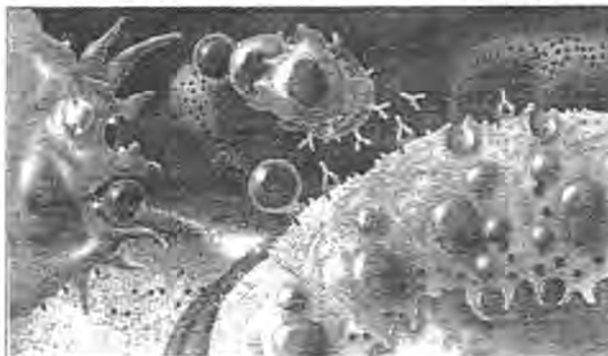
ـمیدز واتە Aquired immunnde f:iency syndro-e:

ـە پاش تێکچونی باری ئابوری کوردستان و گۆڕانکاریە ـیەکان کە بووە هۆی کۆچ کردنی ژمارەیەکی زۆر لە ـتیان بە تایبەتی گەنجان و تێکەڵ بونیان بە کۆمەڵگای ـە جیاجیاکانەوە هەروەها دەرفەتی هاتوچۆکردنی نێوان ـستان و هەندەران والابوو کە ئەمەش سەرەڕای کۆچ ـی توانا گەنجەکان کە زیانە بۆ کوردستان هەروەها ڕێگە ـشکەریشە بۆ گواستنەوەی چەندەها نەخۆشی کە ـێکیان کوشندەن و زۆربەیان لای خۆمان یەکجار کەمن ـ هەر نین وەکو ئەیدز و هەوکردنی ڤایرۆسی (حمی ـیە و هتد..

هەندێك لەو نەخۆشیانە مەترسی دارن بۆ مرۆڤایەتی ـتی و تائێستا چارەسەری بنەبڕکەریان تەنها خەیاڵی ـتیە. بۆیە لەم ـیەدا بەباشم زانی ـێت زانیاری و ڕێگەی ـستن زۆر بەکورتی ـ ئەیدز بخەمە بەرچاوی ـرانی بەڕێز ـبەتی گەنجان:

ـیدز: نەخۆشییەکی کوشندەیەو هەڕەشە لەدوا ڕۆژی مرۆڤایەتی دەکات بۆ یەکەمجار لە نێوان 1983–1984 بەناوی ئەیدز ناوبرا. هەرچەندە پێشتر هۆکاری دروستکردنی نەخۆشییەکە (ڤایرۆس) هەبووەو تا ئەو کاتەش دەیان هەزار کەس تووش بوون بە سەدان هەزاری دیش هەڵگری هۆکارەکە بوون بەتایبەتی لە ئەفریقای باشور کە ئەم ژمارانەش بەخێراییەکی زۆر ڕوو لە زیادبوون بوو تا وای لێهات تەنها ژمارەی تۆمارکراوەکان بەپێی ئاماری تایبەت بە ئەیدز گەیشتە 33.4 ملیۆن کەس تووش بوو یان هەڵگری ڤایرۆس لە کۆتایی ساڵی 1988 (ئەمە تەنها ژمارەی دەست نیشانکراو و تۆمارکراوەکانە).

نەخۆشی ئەیدز بەهۆی جۆرە ڤایرۆسێکەوە توشی ئادەمیزاد دەبێت پێی دەوترێت (HIV) واتە ڤایرۆسی نەهێشتنی بەرگری لەشی مرۆڤ و بە نەخۆشییەکەش دەوترێت (AIDS) واتە (کۆ نەخۆشی نەمانی بەرگری لەشی وەرگیراو) چونکە نەخۆشی لە ڕێگەی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە وەردەگیرێت، ئەم ڤایرۆسە هێرش دەکاتە سەر دووجۆری تایبەت لە خڕۆکە سپییەکانی



خوێنی مرۆڤ کە پێکهێنەری گرنگی‌سیستمی بەرگری (Immue system) لەش دژی بەکتریاو ڤایرۆس هەر هۆکارێکی نەخۆشی دروستکەری دی کە بچێتە ناو لەشی مرۆڤەوە، ئەم خڕۆکانەش (+Macrophagemonocyte monog + lymphocyte cd 4)

کاتێك کە ڤایرۆسەکە هێرش دەباتە سەر ئەم خڕۆکانە دەنوسێت بە خانەکەدا (Lymphocyte CD4)و دەچێتە ناوی و وا لە خانەکە دەکات ژمارەیەکی زیاتر ڤایرۆس بەرهەم بهێنرێت، بەمەش خانەکە خۆی دەمرێت و تا ژمارەی ئەم خانانە کەم ببنەوە توانای بەرگری لەش کەمتر دەکات ئەمەش وا دەکات کەتوانای زاڵبوونی بەسەر سادەترین جۆرەکانی نەخۆشی‌دا نەمێنێت کە بەهۆی بەکتریاو کەڕوو.. هۆکارەکانی دیکەوە توشی دەبن.

خانەکانی (Macrophages) وەکو هەڵگرێکی ڤایرۆسەکە دەبن‌و هەربەهۆی ئەمانیشەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئەندامانی گرنگی دی ناولەش وەکو مێشك‌و سییەکان‌و گرێ لیمفیەکان‌و هتد..

لە 50٪ی توشبوان بە ڤایرۆسی (HIV) دوای دە ساڵ لە هەڵگرتنی ڤایرۆسەکە لە لەشیاندا توشی نەخۆشی ئەیدز دەبن واتە نیشانەکانی دەردەکەوێت بەڵام هەر لە کاتی جێگیربوونی ڤایرسەکەوە مرۆڤە هەڵگرەکە لەش ساغ دەردەکەوێت‌و هیچ نیشانەیەکی ئەوتۆی پێوە دیاری نییە تا جیابکرێتەوە لە کەسانی دی.

نەخۆشی ئەیدز نەخۆشییەکی کوشندەیە هەرچەندە هەندێك چارەسەر دۆزراوەتەوە بۆ دواخستنی نەخۆشییەکە بەڵام دوا ڕۆژی هەرمردنەو تەنها دەمێنێتەوە سەرکات، هەتا ئەمرۆش توێژینەوەی زانستی بەردەوامە لەلایەن شارەزایان‌و بۆ دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ بنەبڕکردنی نەخۆشی‌یەکە وەکو کوتان بەڵام هەتا ئەم ساتە تاکە ڕێگە بۆ کۆنترۆڵ کردنی نەهێشتنی بڵاوبونەوەیەتی تا تەشەنەکردنی قەدەغەبکرێت.

نیشانەکانی ئەیدز:

نیشانەکانی ئەیدز زۆر ئاڵۆزن‌و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت بەڵام بەگشتی دەتوانین بیانکەین بە چوار خاڵی سەرەکی‌یەوە.

1-نیشانە سەرەتاییەکان وەکو (تا)ی بەرز بۆ ماوەیەکی درێژ کە جاری وا هەیە بۆ نمونە دەگاتە مانگێك جا ئەگەر بەردەوام بێ یان پچڕ پچڕ هەروەها کۆکەو هەڵئاوسانی لیمفە گرێکان‌و سکچوونی بەردەوام‌و دابەزینی کێشی لەش‌و شەکەت بوون‌و نەمانی ئارەزوو بۆ خواردن‌و زیبکەو برینی پێست‌و و هەوکردنی پوك‌و هتد...

2-توشبوون بەچەندەها جۆری نەخۆشی بەهۆی کەڕوو بەکتریا وەکو Candidiasis و سیل کە ئەمیان لە زۆربەی‌نەخۆشەکاندا هەیە.

3-دووبارەبوونەوەی یان چاك نەبوونەوەو سارێژنەبوونی هەوکردنی جیاجیا بەهۆی بەکتریا ناسراوەکانەوە.

4-هەندێك جۆری شێرپەنجەی وەکو شێرپەنجەی موولولەی خوێن لیمف Kaposis sarcoma.

گواستنەوەی ڤایرۆسی HIV:

تا ئەمڕۆ چوار ڕێگەی سەرەتایی هەیە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەکە:

1-لە ڕێگەی جووت بوون (سێکس) بەڵام ماچکردن نابێتە هۆی گواستنەوەی ڤایرۆسەکە تەنها لە کاتی مژینی بەهێزی زمان یان بوونی خوێن لە ناو لیکدا وەکو خوێنی پووك، برینی ناو دەم کە بە ئاسانی ڤایرۆسەکە دەگوێزرێتەوە و بە ژمارەیەکی یەکجار کەم ڤایرۆسەکەی تێدایە



2-گواستنەوە بـەهۆی خوێـن (خوێـن بەخشـین یـان گواستنەوەی چاندنی ئەندامانی لەش لە یەکێکی توش بوو بۆ کەسێکی دی وەکو گورچیلەو هتد...

3-نیدل (دەرزی) پیس بوو بە ڤایرۆسەکە و سرنج و هەر ئامێرێکی لەش کونکەری دی وەکو ئامێری گوێ سمین و لوت سمین و ئاژەنینی لەش بە دەرزی بەکارهاتوو.

4-گواستنەوە لە دایکەوە بۆ منداڵ (کاتی سك پڕی یان منداڵبون یان شیردان)

دەست نیشان کردنی نەخۆشی‌یەکە لـەکاتی منداڵیـدا یەکجار کارێکی قورسە و گرانە چونکە هەندێك نیشانە وەکو سکچوون کە زۆر جار منداڵ بەبێ بوونی ڤایرۆسەکە سکچوون دەگرێت و مانای وانیە منداڵەکە ئەیدزی هەیە.

HIV ناگوێزرێتەوە بەهۆی:

1-تەوقە کردن و دەست گوشین.

2-ماچ کردن (بە مەرجێك لیکەکە خوێنی تێدا نەبێت).

3-کۆکین و پژمین و دەست بەرکـەوتنی دەسکی دەرگـاو تەلەفۆن و ئامێرەکان کورسی هتد...

4-سەردانی نەخۆش.

5-حەوزی مەلەوانگە.

6-پێوەدانی مێشوولە و گەستنی مێروو.

هەڵگشتی بەرکەوتنی پێستی ساغ و بێبرین نابێتە هۆی تەشەنی ڤایرۆسەکە تەنانەت ناوپۆشی دەمیش ئەگەر برینی نەبێت یان خوێنی لێ نەیەت.

ئەیدز و پیشە:

زۆربەی پیشەو شوێنی کارەکان نابنە هۆی توشبوون بە ئەیدز جگە لەو پیشانەی کە زیاتر پەیوەندیان بە مامەڵەکردن لەگەڵ خوێن هەیە وەکو تاقیگەی شیکاری نەخۆشی و کرێکاری خزمەتی پاشەڕۆی نەخۆش و نیشکەری بواری تەندروستی و دەستەگەری کارگوزاری فریاکەوتنی خێرا.

خۆپاراستن:

1-دورکەوتنەوە لە داوێن پیسی.

2-چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ لە ژن و پیاوداو بەتایبەتی ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی سێکسەوە دەگوازرێنەوە.

3-چارەسـەرکردن و بـڕاوی پێسـت و هـەوکردنی پـوك و نەخۆشی‌یەکانی ناودەم.

4-بـــەکارهێنانی کـــەل و پـــەل دەرزی (نیـــدل Dispossable).

5-بەکارنەهێنانی بێهۆشکەرەکان چونکە زۆربەیان لە ڕێگەی دەرزی لێدانەوەیە.

ڕاکردنی هێواش
بەتەنها ئێسقانی پیاوان بەهێز دەکات!

لێکۆڵینەوەیـەکی ئـەمریکی جـەخت لـە سـەر ئـەوە دەکات کەڕاکردنی پیاوان بۆ تەنها یەك جار لە مانگێکدا ئێسـقانەکانیان بـەهێز دەکـات، بـەڵام ڕاکردنـی ژنـان ئێسقانەکان بێ هێز دەکات بەهۆی کارکردنە سەر سوڕی مانگانە.

واشنتۆن- ڕاکردنێکی کەمی هەفتانە لە باخچەکەدا یان بە چواردەوری ماڵەکەت دا لـەش چالاك ناکات یان کێشی لەش دانابەزێنێت بە تەنها بەڵکو پارێزگاری لە ساغی ئێسقانەکانیش دەکات. کە ئەم لێکۆڵینەوە تازەیە لـە گۆڤـارێکی ئـەمریکی بـۆ تەندروسـتی گشـتی بڵاوکراوەتەوە.

لەمەڵبەندی چارەسەرو بەرگری کردنی نەخۆشی لە ئـەمریکا لێکۆڵـەرەوەکان دۆزیانـەوە دوای چـاودێری کردنـی زیـاتر لـە (4000) پیـاوی ڕەش پێسـت و سـپی پێستی ئەمریکی (900) لەو پیاوانە ڕاکردنیان ئـەنجام دەدا یـەك جار مانگێك دا لـە کـاتێکدا ئەوانـەی دی ئـەم کارەیان ئەنجام نەدەدا.

دەرکەوت ئەو پیاوانەی کارەکەیان ئەنجام دا چالاك تربوون و کێشیان کەمترو کـەمتریش ڕووبـەڕی کێشـەی تەندروسـتی درێژخایـەن دەبوونـەوە بێجگـە لـە جگـەرە کێشـەکان، هـەروەها تەندروسـتیان زۆر باشـتر بـوو بـە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی کەڕایان نەدەکردو هەروەها چڕی ئێسقانەکانیان بەڕێژەی 8٪ بەرزتر بوو.

لێکۆڵەرەوەکان ڕونیـان کـردەوە کـە ڕاکـردن ڕۆژانـە گرنـگ نی‌یـە بـۆ ئـەم دەسـتکەوتانەی سـەرەوە بـەڵکو ڕاکردن تەنها یەك جار لە مانگێك دا باشە بۆ زیاد کردنی چڕی کـانزا کـان و ئێسـقانەکان و بـەردەوام. بـوون بـەم شێوەیەو لەسەر ئەم چالاکی‌یە بە دەرەنجامەکانی باشترو گەورەتر دەبن و ئێسکەکان پتەوتردەبێت.

لێکۆڵەرەوەکان دەڵێـن ئـەم دەرئەنجامانـە تەنـها لـە پیـاواندا دەردەکـەوێت بـەڵام لـە ژنـان دا دەبێـت زیـاتر ئاگاداربن و کەمتر ڕابکەن لەبەرئەوەی سوڕی مانگانەیان تێك دەچێت و ئێسـقانەکانیان بێـهێز دەکـات لـەجیاتی بەهێز کردنیان.

Internet هەڵناو غالی



مریەمی

مريمية=ناعمة (مخزنية)= سالمة=قويسة=قصعين

Common (garden) sage
(salvia officinalis)

کەمال جەلال غەریب

گیایەکی تەمەن درێژە، هەندێك جار بەشێوەیەکی دەشتەکی هەیە، لەباخچەکانیشدا بۆمەبەستی ڕازاندنەوەو پزیشکیتی دەڕوێنرێت، 50-100سم بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی ڕەق و چرچە، بە مووی باریکی ڕەنگ زیویی داپۆشراوە، تامەکەی تاڵ و گیرکەرە، بۆنەکەی لەبۆنی کافور دەچێت، لەنێوان مانگی تەموزو ئابدا گوڵی تەشیلەیی گەورەی شین یان بنەوشەیی بەشێوەیی هێشوو دەگرێت. بەرەکەی چوارخانەی تیادایە هەریەکەیان دوای پێگەیشتن گوێزەلەیەکی قاوەیی تیادا پەیدا دەبێت، بەشە پزیشکیەکەی بریتی‌یە لە گەڵاو لقە ناسکەکانی بەر لە گوڵ کردن، گەڵاکەی لە لقەکە دەکرێتەوەو ووشك دەکرێتەوە، دوا کاریگەر تیایدا بریتی‌یە لە ڕۆنێکی پەرشەوەبوو بەڕێژەی لە (2٪) و سیویۆن (Thuion) و مادەی دەباخی و سیستروجین وترشی ئەندامی ئەمانە گەشەکردنی بەکتریاو کەڕوو دەوەستێنن واتە دژی سوتانەوەن و لە دەردانی ئارەق و شیر کەم دەکەنەوە و دەمار بەهێز دەکەن بە بەکارهێنانی:

-ا- لەدیوی دەرەوە: گەڵاناسکەکەی هەموو ڕۆژێك دەخرێت لە پووك بۆ وەستاندنی خوێن پڕژان تیایدا، بۆ چارەسەرکردنی خوێن پڕژانی منداڵانیش دوکەڵی گەڵاکەی دەکرێت بەزێ (مهبل)ی ئافرەتەکەداو بۆ چارەسەرکردنی ووشکە کۆکەش، نەخۆشەکە هەڵمی گەڵا کوڵاوەکەی لە ئاودا بە لووت هەڵدەمژێت بە ئاوە کوڵاوەکەی گەڵاکەی خووروی دەوروپشتی ئەندامەکانی زاووزێ (بەتایبەتی لەپیردا) دەشۆرێت خوروەکە دەوەستێنێت، چاییەکەی کەوچکێکی گەورە لەگەڵاکەی دەکرێتە لیترێك ئاوەوە بۆ ماوەی 20 خولەك دەکوڵێنرێت، ئینجا دەپاڵێورێت و 3 کەوچکی گەورە لە هەنگوین و دوو کەوچکی بچووك لە سرکەی تێ دەکرێت. ئەم تێکەڵاوە هەر سەعاتێك جارێك لە دەم وەردەدرێت بۆ چارەکردنی کێم کردنی پووك و خوێن پڕژانی و ئاڵوکەوتن و سوتانەوەی ناودەم.

ب-لە دیویی ناوەوە: چاپی گەڵاکەی بۆ چارەکردنی نەزۆکی (لە ئافرەتدا) و بەهێزکردنی دەمار (دوای تووش بوون بە ئیفلیجی مێشك) وچارەکردنی لەرزۆکی دەست و بەهێزکردنی بیرکەردنەوەو نەهێشتنی ئارەق کردنەوەی زۆر لەو کەسانەدا کە تووشی سیل دەبن و ووشك کردنی شیری ئافرەت دوای بڕینەوەی منداڵەکەی لەشیر و چارەکردنی ژانی ڕیخۆڵەو باکردن و سوتانەوەی جگەرو نەهێشتنی قەڵەویی و ڕۆماتیزمەو نەخۆشی شەکرو هەڵامەت و سوتانەوەی بۆریچکەکانی هەناسەدان. ئەم چاییەشی بەم جۆرە ئامادە دەکرێت کەوچکێك لە گیایەکە دەکرێتە فنجانێك ئاوی کوڵاوەوە، ڕۆژی دووجار فنجانێکی لێ دەخورێتەوە ڕۆنەکەی وگەڵاکەی بۆ تامو بۆنخۆشکردنی خواردەمەنی گۆشت و مریشك و زەڵاتەو پەنیرو سرکە بەکاردەهێنرێت گەڵاکەی لە بازاڕدا بەشێوەی پارچەی وورد یان هاڕاو هەیە

هەستەوەری موگناتیسی لای مرۆڤ و گیانداران

جوان محمد رەئوف

مرۆڤ هەر لەکۆنەوە موگناتیسی ناسیوە، چینیە کۆنەکان و یونانیەکان ئەوەیان زانیوە کە بەردێکی سروشتی ڕەش هەیە بەناوی (مەگنەتایت) بریتیە لە ئۆکسیدی ئاسنی ڕەش کە سیفەتی موگناتیسی هەیە، لە ساڵی (1600)دا پزیشکی بەریتانی (ولیام گلبەرت) ئەوەی نووسی کە زەوی موگناتیسێکی گەورەیە، ئێستاش ئەوە بەتەواوی زانراوە کە زەوی موگناتیسێکی دوو جەمسەرەو کاردەکاتە سەر دەرزی موگناتیسی و قیبلە نوماو ئاراستەی دیاریکراویان پێ وەردەگرێت، ئەم بوارە موگناتیسیەی زەویش کاریگەری هەیە لەسەر ڕەوتی ژیانی گیانەوەران و مرۆڤ، ڕەنگیشە هۆکارێك بێت لە هۆکارەکانی ئەم پێشکەوتنە نەبووەی تەکنۆلۆژیا کە ئەمڕۆ بەدی هاتووە.

لە ساڵی (1975)دا زاناکان ئەوەیان دۆزیەوە کە جۆرێك بەکتریا هەیە لە پێکهاتەیاندا گەردی موگناتیسی هەیە بەشێوەی دەزوولەیی و هەر بەکتریایەك نزیکەی (20) دەنکەی موگناتیسی تێدایە، کە یارمەتی بەکتریا کە دەدات بۆ هەستکردن بە موگناتیسی زەوی و زانینی شوێن و ئاراستەی جوڵەی لە کاتی ڕۆیشتن لە ناوی زۆنگاوەکاندا بۆ شوێنی ژیان گوزەراندنیانە، ئەم جۆرە بەکتریایانە بەناوی (بەکتریای موگناتیسیەوە) دەناسرێت. لە ساڵی (1975) دوە توێژینەوەکان لەسەر گیانەوەران بەردەوام بوو تا بۆ زاناکان دەرکەوت کە گیانەوەری دیکەی وەك کیسەڵ و دۆلفین و هەنگ و پەپوولەو کۆتر هەستەوەری موگناتیسیان هەیە کە بەهۆیەوە دەتوانن هەست بە موگناتیسی زەوی بکەن، بۆ نمونە لەکۆتردا گەردە موگناتیسیەکان دەکەونە بەشی پێشەوەی سەری و، لەکاتی ڕۆیشتن و فڕیندا چوار ئاراستە جوگرافیەکەی پێ دەناسنەوەو لەو ڕێگایەوە شوێن ئاراستەی جوڵەیان دەناسنەوە لە وەرزەکانی کۆچ کردندا، هەروەها بەتاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە ئەگەر بواری موگناتیسی بەهێز ئاراستەی ئەو گیانەوەرانە بکرێت ئەوا سەریان لێ تێکدەچێت و ڕێگا ون دەکەن، بۆ نمونە لە ساڵی 1986 دا زانایەکی ژینگەیی سویدی تێبینی کرد کە باڵندە کۆچکردوەکان تووشی سەر لێ تێکچوون و چەواشە بوونێك دەبن کاتێك بەسەر ئەو ناوچانەدا گوزەر دەکەن کە بواری موگناتیسی تیایدا بەهێزە، هەروەك ئەوەی کە ڕوودەدات لەناوچەی (نۆربێرگ)ی سویدیدا کە کاتێك باڵندە بەسەر ئەو ناوچەیەدا گوزەر دەکات ناچاردەبێت کە بنیشێتەوە چونکە هەستکردنی موگناتیسی تێك دەچێت، و پێویستی بە ماوەیەك هەیە کە لە سەر زەوی ئەو ناوچەیە بمێنێتەوە تا باری هاوسەنگی خۆی وەردەگرێتەوەو ئینجا جارێکی دی دەفڕێتەوە. ناوچەی (نۆربێرگ) لەسوید زۆرترین بڕی ئاسنی تێدایە، کە بە دوورایی (2×16) کیلۆمەتر لە ئاسنی تیایە، خەڵکی سوید هەر لەسەدەی سیانزەهەمەوە تا ئێستا بە بەردەوامی ئاسن لەو ناوچەیە دەردەهێنن، و وزەی موگناتیسی زەوی لەو ناوچەیەدا زیاترە لە تێکڕایی ووزەی موگناتیسی هەموو گۆی زەوی بە بڕی (60٪). هەندێك جار

دیاردەی موگناتیسی زەوی دەبێتە هۆی لەناوچوونی نەهەنگەکان، بۆ نموونە لە (12/ت1991/2)دا نزیکەی (170) نەهەنگ خۆیان دەگەیەننە کەنارەکانی (تەزمینیا) لە خۆرئاوای ئوسترالیا، ئەوەش لە ئەنجامی ناچوونیەکی بواری موگناتیسی لەسەر گۆی زەوی، چونکە ئەو ناوچەیە سروشتی وایە کە بواری موگناتیسی زەوی تیایدا زۆرەو لەو کاتانەشدا گۆی زەوی کەوتووبووە بەر لێشاوێکی موگناتیسی بەهێز کە لە خۆرەوە هاتبوو لە ئەنجامی دیاردەی خۆرەباوەو، لە ئەنجامی ئەوەشدا ئەو نەهەنگانە چەواشە دەبن و قیبلەنوما ناوەکیەکانی تێکدەچن و ناگەنەوە شوێنە بنەڕەتیەکانی خۆیان و دەمرن. بەڵام سەبارەت بەمرۆڤ و هەستکردنی بە بواری موگناتیسی زەوی، ئەوا چەندین توێژینەوەو لێکۆڵینەو تاقیکردنەوە ئەنجامدراون، لە سالی (1986) دا دکتۆر (رۆبن بیکەر) لە زانکۆی (مانچستەر)ی بەریتانیدا تاقیکردنەوەی ئەنجامدا لەسەر کۆمەڵێك لەخوێندکاران، ئەڵقەیەکی دانا لەسەر سەری هەریەکە لەو خوێندکارانە، کە لەناو ئەڵقەدا موگناتیسێکی بەهێز هەبوو، لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەدا بۆی دەرکەوت کە ئەو خوێندکارانە سەریان لێ تێك دەچێت و هەستکردنیان بەچواردەورو ئاراستەکان تێك دەچێت.

هەر لەبەر ئەوە سەیر نەبێت بەلامانەوە کە هەروەك زانایانی ژینگە دەڵێن مرۆڤی ئەم سەردەمە تووشی بیرچوون و شێرزەیی و زۆر جار بێ ئاگایی دەبێت، چونکە ژینگەکەمان پیس بووەو بەشەپۆلی کارۆموگناتیسی زۆر کە لەئامێرە کارەبایی و ئەلکترۆنیەکانەوە دەردەچن و نیمەی مرۆڤ لەناوەندێکدا دەژین کە پڕیەتی لەو ئامێرانە، هەرچەندە تاقیکردنەوەکان لەسەر مرۆڤ لە ئاستی پێویستدا نەبوون هەتا لەسالی (1992) دا (جۆزێف کەرزەڤیچ) و تیمێك لە زاناکان گەیشتنە ئەوەی کە لە دەماخی مرۆڤیشدا گەردی موگناتیسی هەیە هەروەك ئەو گەردە موگناتیسیانەی کەلای بەکتریای موگناتیسی هەیە، گەردە موگناتیسیەکانی دەماخی مرۆڤ گەلێك لەکارەکانیان زانراون بۆ نمونە مرۆڤ بەهۆی ئەو گەردە موگناتیسیانەوە ئاگاداری چوار ئاراستە جوگرافیەکەی زەوی دەبێت، یان لەوانەیە ئەو گەردە موگناتیسیانە وەك مادەیەکی خاو وابن و لەش بەکاریان بێنێت لەکردارەکانی چاککردن و پاکژکردنەوەدا، و یان ئەو گەردە موگناتیسیانە هۆکارێك بن بۆ خەزن کردنی زیاتری ئاسن لە لەشدا کە پێیوستە بۆ خوێن.

لە لایەکی دیکەوە زاناکان ئەوەشیان دۆزیوەوە نیسقانەکانی مرۆڤیش سیفەتی موگناتیسی و کارەباییان هەیە، خۆ ئەگەر تەزوویەکی کارەبا ئاراستەی نیسکێکی شکاوکرا ئەوا ئەو نیسکە زووتر چاك دەبێتەوە، کێ دەزانێت ئاخۆ ڕۆژێك دێت زانست ئەوە بدۆزێتەوە کە نیمەی مرۆڤ هەست بە موگناتیسی زەوی بکەین لە ڕێگای نیسکەکانمانەوە؟!.

لە ناوەڕاستی سالی (2000) دا تیمێك لە زاناکان بەسەرپەرشتی (جیمس جیمس وەیڤەر) و بە هاوکاری زانکۆی (هاوڤارد)و پەیمانگای (ماساچوتسی) تەکنۆلۆژی ئەمەریکی گەیشتنە ئەو ی کە مرۆڤ بەڕاستی هەستەوەری موگناتیسی هەیە، و هەستکردن بە موگناتیسی زەوی دەبێتە هۆی ڕوودانی کارلێکێك لەناو دەماخدا کە ئەو کارلێکە کیمیاوییەی ناردەماخ وەڵامدانەوە دەبێت بۆ موگناتیسی زەوی. بەهۆی ئەو دۆزینەوە گرنگەوە دەگەینە ئەوەی گیانەوەران چۆن هەست دەکەن بە تێکچوون و گۆڕانی بواری موگناتیسی زەوی، چونکە هەستکردنی گیانەوەران بە موگناتیسی زەوی زیاترە لە هەستکردنی مرۆڤ، هەر بۆیە زۆر لە گیانەوەران هەست بە ڕوودانی بوومەلەرزە دەکەن پێش وەخت و تووشی بێزاری و ناڕەحەتی دەبن لەو ناوچانەداو لەو ناوچانە دوور دەکەونەوە. چونکە پێش ڕوودانی هەربوومەلەرزەیەك هەندێك گۆڕانکاری جیولۆجی لەو ناوچەیەدا ڕوودەدا کەدەبێتە هۆی لێکخشاندن و خزاندنی تاشە بەردە گەورەکانی ناو چینی توێکڵی زەوی و لە ئەنجامی ئەوەشدا ووزەیەکی کارۆموگناتیسی زۆر پەیدا دەبێت و دەگوێزرێتەوە بۆ سەر ڕووی زەوی و ئەو گیاندارانە هەست بەو ووزە کارۆموگناتیسیە دەکەن و لەو ناوچانە دوور دەکەونەوە، لەبەرامبەردا ژمارەیەکی کەم لە مرۆڤ هەی هەستکردنی موگناتیسیان ئەوەندە هەیە کە هەست بکەن بەڕوودانی بوومەلەرزە پێش وەخت، چونکە لەو کاتانەدا ئەوکەسانە هەست بەناڕەحەتی دەروونی بێ خەوی دەکەن و وا دەردەخەن کە کارەساتێك بەڕێوەبێت، ئەو جۆرە کەسانەش بەزۆری لەو ناوچانەدا دەژین کەبەردەوام بوومەلەرزە دەیانگرێتەوە وەك شاری (لۆس ئەنجلۆس)ی ئەمەریکی هەندێك لە زاناکان وای بۆدەچن کە ووزەی موگناتیسی کار دەکات لە وەرگری تایبەتی ناو دەماخ کە لەوێش زانینەکانمان ئاراستە دەکات بەوەی کە ئاراستەکان هەست پێبکەین، بەڵام بابەتەکە هەر لەو سنورەدا ناوەستێت، چونکە موگناتیسی بەڕادەیەکی وا کاردەکات لە مرۆڤ کە ڕەهەندەکانی بەئاسانی نەزانرێت، زانا (رۆبەرت بیکەر) لە پەرتوکەکەیدا کە بەناوی (کارەبایی لەش بنچینەی ژیان و ووزەی کارۆموگناتیسیە)وەیە، دەڵێت: پەیوەندیەك هەیە لە نێوان زیادبوونی ئۆرە شێتیەکان لای نەخۆشە ئەقڵیەکان و ووزەی کارۆموگناتیسی کە بەشێوەیەکی کتوپڕی زیاد دەکات

ئەنجامی جۆرە باکانەوە کە ئەویش لە ئەنجامی تەقینەوە ووکیەکانی ناوخۆرەوە پەیدا دەبن، و دەبێتە هۆی میدابوونی لیشاوێك لە ووزەی کارۆموگناتیسی کە کەن لە ویستگەکانی بەرهەم هێنانی کارەباو پەیوەندیە مەفۆنیەکان و کاری مانگە دەستکردەکان، و هەتا کاردەکەنە سەر شێوازو هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان، جگە لەوانەش ئەو زۆر کار لە موگناتیسی زەویش دەکات، شایانی باسە کە موگناتیسی زەوی خۆی لەڕێی گۆڕانکاریدایە ئەوەش لە ئەنجامی گۆڕانی مادە کانزا تواوەکانی ناو زەوی و جوڵەی مادانەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی موگناتیسی زەوی کەم بکات بەپێی گۆڕانی ناوچەکان و هەتا جەمسەرەکانی زەوی پێچەوانەش ببنەوە، کە ئەوە ئێستا ڕوونادات زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە بەدرێژایی سێژووی کۆن ژمارەی زۆر لە گیانداران لەناوچوون بەهۆی ئەو نکاریانەی لە موگناتیسی زەویدا ڕوویانداوە، هەروەها موگناتیسیەی گۆی زەوی کار لە کیمیایی لەشیشمان دەکات، ئێستا زانست پێشبینی ئەوە دەکات کە لە یدا چەکێکی وا دروست بکرێت کە بکوژ نەبێت بەڵام بەخش بێت و لە جەنگەکانی داهاتوودا بەکاربهێنرێن، بۆ شەپۆلی کارۆموگناتیسی وا بەکاردەهێنرێت کە شەپۆلەکانی کورتترە لە شەپۆلە ڕادیۆییەکان، و یگەریەکی سنورداری دەبێت لەسەر کیمیایی لەش، نەبێتە هۆی ئەوەی کە دوژمن هەست بکات بەهێڵنج خەوی، یان کاربکاتە سەر شەپۆلەکانی دەماخ و ستکردن بەترس و ناڕەحەتی دەروونی دروست بکات. ستکردنی ئەو جۆرە چەکانە ئاسانە، بەڵام گرفت لەبەردەم هێنانی ئەوچەکانە ئەوەیە کە دەبێت زۆر نزیك لە مەرەکەوە بەکاربهێنرێت، تا کاریگەری هەبێت. لە هەستەوەری موگناتیسی لەلای مرۆڤ هێشتا زۆر بە هەموو لایەنەکانی ڕوون نەکراونەتەوەو هێشتا زۆر هەن بێ وەڵامن، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە ئەو ستەوەرەش لای مرۆڤ هەیە هەرچەندە لاوازترە لە ستەوەری موگناتیسی لای گیانداران، بۆیە مرۆڤ پشت ستێت بە هەستەوەرەکانی دیکەی وەك چاو تا ئاگاداری و ئاراستەکان ببێت، ئینجا ئەو زانیاریانەلە یادەوەریدا مەگرێت کە بە (یادەوەری شوێنی) دەناسرێت و وا لە ناو خدا و دەکەوێتە ناوچەیەکی دەماری بەناوی یکەمپس) کە هاوبەشی دەکات لە چارەسەرکردنی شوێنیەکانی ناو زەین، ئینجا یادەوەری شوێنی یادەوەرییەکی دیکەدا بەناوی (یادەوەری کەیی)ەوە کاردەکەن، یادەوەری ماسولکەیی ژمارەی ماسولکەییەکانی کە پێویستە بۆ ئەنجامدانی کارێکی ماسولکەیی هەڵدەگرێت، ئیتر ئەو یادەوەرییە لە ڕێگای جوڵەوە بواری شوێنی دەزانێت هەروەك چۆن نابینایەك شوێن و ئاراستەی جوڵەی خۆی دەناسێتەوە لەمیانەی ڕۆیشتنەکانیەوە زانیمان بۆ ئەو دیاردەیە ئاسۆیەکی فراوان لەبەردەمماندا دەکاتەوە، ئاسۆیەك کە چاوەڕوان نەکراوبێت، ماوەی زۆرە کە دەروونزانی دەگەڕێت بەدوای بوونی هەستەوەری شەشەم لە مرۆڤدا،ئەو هەستەوەرەی کە توانایی ئەوەمان دەداتێ کە بتوانین لەگەڵ یەکتردا گفتوگۆ بکەین لە دوورەوە بەهۆی ووزەی کارۆموگناتیسیەوە لەوەش زیاتر ئەوانەی خەریکی زانستی پاراسایکۆلۆژین وای بۆ دەچن کەجگە لە هەستەوەری موگناتیسی هەستەوەریەکی دیکەی شەشەم هەبێت لەلای مرۆڤ کە ئەویش بریتیە لە هەستەوەری (پەیوەندی زەنی) لەنێوان کەسەکانداو، ئەوانە دەڵێن کە کەسەکان دەتوانن لەڕێگای ئەو ووزەیەی کە لە دەماخەوە دەردەچێت پەیوەست بن بەشێوەیەکی بەردەوام چونکە هیچ سنورێك نیە لەبەردەم ئەو ووزەیەدا بۆیە پەیوەست بوونەکەش بەشێوەیەکی ڕەها دەبێت، ئەوەش دەمانبات بەرەو بابەتێکی دیکەی گرنگ ئەویش ئەوەیە کە دەماخ ووزە دەنێرێت، ئەو ووزەیەش لەڕێگای هەستەوەری تایبەتیەوە هەستی پێ دەکرێت، بەبێ ئەوەی لە سروشتی ئەو ووزەیە تێبگەین، ئەوەندە دەزانین کە کاتێك لە تاقیگادا لەو ووزەیە ئاراستەی ناوچەی چالاکیەکانی ناودەماخ دەکەین ئەو کەسە تووشی وڕێنەو خەڵەفاوی دەبێت، شتی وادەبینێت یان دەبیستێت کە هەر نیە! ئەو جۆرە ووزانە لە تاقیگا تایبەتیەکاندا بەرهەم دەهێنرێن و هەندێك لەزاناکان زیادەڕەوی دەکەن لە کاریگەری ئەو ووزانە لەسەر دەماخ بەجۆرێك کە دەڵێن دەتوانرێت لەو ڕێگایەوە بیروزەینی مرۆڤ بگۆڕدرێت، بەڵام ئەوە لە ڕاستیەوە دوورە، بەڵێ دەتوانرێت لەڕێگای ئاراستەکردنی ئەو جۆرە ووزانەوە کاربکرێتە سەر هەست و نەستی مرۆڤەکان وەك ئەوەی وای لێ بکرێت تووڕە ببێت و هەڵبچێت، یان هەست بەو پەڕی خۆشی (یۆفۆریا) بکات، ویان هەندێك لە جۆرەکانی شەپۆلی کارۆموگناتیسی کار لەناوچەی یادەوەری دەکات و زانیاریەکان دەسڕێتەوەو لەبیرچوونەوە بۆ مرۆڤەکە دەهێنێت، لەبیرچوونەوەی کەم خایەن.

لە کۆتاییدا دەبێت بزانین کە هەستەوەری موگناتیسی لای مرۆڤ هێشتا وا لەسەرەتاکانی پەیدابوونیەوە پێویستی بە کات و توێژینەوەی زۆر زیاتر هەیە تا لایەنی شاراوەی زیاتری وەدەرکەوێت.

کەناڵی فەزایی کوێت
2002/6

لە دەرمانخانەی پزیشکیی ڤێتێرینەرییەوە

دکتۆر فەرەیدون عبدالستار
کۆلیژی پزیشکی ڤێتەرنەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی: ووشەی دەرمان (Drug) لە ووشەیەکی فەرەنسی کۆنەوە وەرگیراوە کەپێی دەوترێت (Drogue) بە واتای گژوگیا (Herb)، هەروەها پێشی دەوترێت (Medicine) یان (Pharmac)

ئەو زانستەی کە بایەخ بە جۆرەکانی دەرمان و خەسڵەتەکانی و کاریگەری دەرمانەکان لەسەر کۆئەندامەکانی لەش دەدات پێی دەوترێت فارماکۆلۆجی ((Pharmacology)، و ئەو زانستەش کە لەو دەرمانانە دەکۆڵێتەوە کە بەکار دەهێنرێت بە مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییە جۆراو جۆرەکان لە ئاژەڵ و باڵندەدا پێی دەوترێت (Veterinary pharma Cology) و بە بەشێکی گرنگ دادەنرێت لە زانستی پزیشکی ڤێترینەری دا.

لەبەرئەوە و لەبەرگرنگی دەرمان لە جیهانی پزیشکی ڤێترینەری دا لەم ژمارەیەدا بەپێویستم زانی کە لە دەرمانخانەی پزیشکی ڤێترینەرییەوە چەند دەرمانێك هەڵبژێرم و لەسەریان بدوێم بە تایبەتی ئەو دەرمانانەی کە ڕۆژانە بەشێوەیەکی فراوان لە دەرمانخانەکانی پزیشکی ڤێترینەرییەوە لەلایەن پزیشکانەوە بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ئاژەڵ و باڵندە هەروەها کاری گەرییان لەسەر تەندروستی مرۆڤ بەهیوام کە لە خزمەتی گشتیدا بێت.

یەکەم/

دەرمانی لیڤامیزول (Levamisole)

لیڤامیزول یەکێکە لەو دەرمانانەی کە لەم سەردەمە بەفراوانی بەکاردەهێنرێت و بە بڕێکی زۆریش لە دەرمانخانەکانی پزیشکی ڤێترنەری دا هەیە و سودێکی زۆریش دەگەیەنێت بە خاوەن ئاژەڵ.

-لیڤامیزۆل سەر بە کۆمەڵە دەرمانی Imidazothiazoles.

-چوارچێوەی کاریگەریی دەرمانی لیڤامیزول زۆر فرەوانە دژی کرمەکانە لە بەرئەوە پێی دەوترێت:



(Broad spectrum antihelmintic)

-لیڤامیزول بەشێوەیەکی سەرەکی بەکاردەهێنرێت بۆ لەناوبردنی کرمەکان لە کۆمەڵەی نیماتۆد Nematodes کە تووشی کۆئەندامی هەناسەدان و کۆئەندامی هەرس دەبێت لە مەڕو بزن و مانگاو ئەسپ و مریشك و بەرازو سەگ، و دەرمانێکی کاریگەرە بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی سییەکانی ئاژەڵ لەجۆری (Verminous Pneumonia) کە بەهۆی کرمەکانەوە دروست دەبێت.

لەم سەردەمەشدا سەرچاوە پزیشکییەکان ئاماژە بەکاریگەرییەکی دیکەی دەرمانی لیڤامیزول دەدەن، ئەویش ئەوەی کە لیڤامیزول پەیوەندی بە کۆئەندامی بەرگری لەشی ئاژەڵ و مرۆڤەوە هەیەو لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە کە لیڤامیزول دەبێتە هۆی چالاککردنی کاری کۆئەندامی بەرگری لەشی ئاژەڵ و مرۆڤ دا لەبەرئەوە پێی دەوترێت:

(Non - Specific immunomodulator agent)

لەبەرئەمەش ئێستا لیڤامیزول بەکار دەهێنرێت لە مرۆڤ و ئاژەڵدا بۆ ئەو نەخۆشییانەی کە دەبێتە هۆی لاوازکردنی کۆئەندامی بەرگری لەش وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان (Chronic disease) و نەخۆشییە شێرپەنجەکان (CanCers) چونکە لیڤامیزول هەروەك چالاککەرێکی بەتوانا کاردەکات بۆ هاندان و چالاککردنی کۆئەندامی بەرگری لەش بەتایبەتی چالاککردنی خانەی (T- lymphocyte) بەمەش توانستی بەرگری لەش بەرز دەبێتەوە، کەواتە دەرمانی لیڤامیزول لە ئاژەڵ مرۆڤدا بەسەرکەوتوویی بەکاردەهێنرێت و ئەنجامێکی باشیشی هەیە.

دووەم/

دەرمانی ئایڤەرمکتین (Ivermectin) دەرمانی ئایڤەرمەکتین سەربەکۆمەڵە دەرمانی:

(Macrolide endectocides)

لەم ڕۆژگارەدا دەرمانی ئایڤەرمەکتین بەیەکێك لە دەرمانە سەرەکییەکانی دەرمانخانەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری دادەنرێت و بەفراوانی لەلایەن پزیشکانەوە بەکاردەهێنرێت.

-ئایڤەرمەکتین کاریگەرییەکی زۆری هەیە لە دژی مشەخۆرە دەرەکی و ناوەکییەکان لە ئاژەڵداو ئەنجامێکی باشیشی هەیە، مشەخۆرە ناوەکییەکان وەکو کرمەکان لە جۆری نیماتۆدو (Nematodes) مشەخۆرە دەرەکییەکان وەکو گەنەو ئەسپێ ...هتد.

-میکانیزمی کارکردنی دەرمانی ئایڤەرمەکتین بریتییە لە چالاککردنی گوێزەرەوە دەمارێك لەناوەندە کۆئەندامی دەمار کە پێی دەوترێت گابا (GABA) بەمەش لە ئەنجامدا مشەخۆرەکە پەکی دەکەوێت و لەناو دەچێت.

-بەشێوەیەکی گشتی لەرێگەی ژێرپێستەوە (SIC) ئاژەڵ دەرمانی ئایڤەرمەکتین وەردەگرێت واتە هێواش هێواش دەرمانەکە هەڵدەمژرێت و دەچێتە لەشی ئاژەڵەکەوەو نزیکەی ماوەی دوو هەفتەیەك لە لەشی ئاژەڵەکەدا دەمێنێتەوە و پێویستە ڕەچاوی خاڵێکی گرنگ بکرێت ئەویش ئەوەیە کە ئاژەڵی چارەسەرکراو بەدەرمانی ئایڤەرمەکتین بۆ ماوەی (28) پێویستە شیرو گۆشتی بەکار نەهێنرێت لەلایەن مرۆڤەوە چونکە لەو ماوەیەدا بڕێك لە دەرمانەکە لەشیرو گۆشتی دا دەمێنێتەوە.

-هەروەها ئایڤەرمەکتین بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی بە هۆی مێشی (Oestrus ovis) کە لە مەڕدا هەیە.

سێیەم/

دەرمانی کلوزانتیل (Closante!)

-دەرمانی کلوزانتیل سەر بە کۆمەڵە دەرمانی (Salicylanilides).

-کلوزانتیل دەرمانێکە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی پەپولە (کرمی جگەر) چونکە توانایەکی دەرمانی باشی هەیە بۆ لەناوبردنی کرمی جگەر : Fasciola hepatica هەروەها کلوزانتیل کاریگەرییەکی باشیشی لەدژی کرمی هیمۆنکەس: Haemonchus و مێشی لوتی مەڕ (Oestrus ovis) هەیە.

-کلوزانتیل بۆ ماوەیەکی درێژ لە لەشدا دەمێنێتەوە چونکە توانای یەکگرتنی هەیە لەگەڵ پرۆتینی خوێندا بەتایبەتی ئەلبومین بەرێژەی 99٪.

-خاوەن ئاژەڵەکان بەشێوەیەکی گشتی زۆر سودیان لە دەرمانی کلوزانتیل وەرگرتووە چونکە کلوزانتیل ئەنجامێکی باشی هەیە لە چارەسەرکردنی ئاژەڵەکانیان لەبەرئەوە ڕۆژانە سەردانی کلینیکە ڤێتێرنەرییەکان دەکەن بۆ بەدەستهێنانی دەرمانی کلوزانتیل.

-چوارەم /

ئەلبندازول (Albendazole)

-دەرمانی ئەلبندازول سەربەکۆمەڵە دەرمانی (Benzimidazole)) .

-بەشێوەیەکی فراوان بەکار دەهێنرێت بۆ لەناوبردنی مشەخۆرە ناوەکییەکان لە کرمە جۆراو جۆرەکانی گەدەو ریخۆڵەو سییەکان لەمەڕو بزن و مانگادا و دەرکەوتووە کە ئەنجامێکی باشی هەیە.

-خاڵێکی گرنگ هەیە لە کاتی بەکارهێنانیدا ئەویش ئەوەیە نابێت بدرێت بە ئاژەڵێکی ئاوس بەتایبەتی لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ئاوسی دا چونکە دەبێتە هۆی:

تێکچونی زگماکیەکان ((Teratogenic effect))

-پەراوێزەکان:

1-گابا (GABA) واتە (Gamma amino butyvic acid)

بریتیە لە یەکێك لە گوێزەرەوە دەمارییەکان لەناوەندە کۆئەندامی دەماری ئاژەڵ و مرۆڤدا هەیە.

2-Oestrous ovis جۆرێکە لە مێش کە دەچێتە لوتی مەڕەوە تووشی ئازاری دەکات و ئاژەڵەکە دەپژمێت و زۆرجار لەکاتی سەرڕین چاکردندا ئەم مێشە دەبینرێت.

<u>سەرچاوەکان:</u>

1-Adams, H.R., 1995. Veterinary pharma cology and Thera peutics. 7th edition, Iowastate university press, Ames,, USA.

2-Blood, D.C.and Studder V.P., 1993.
Bailliere's Comprehensive Veterinary Dictionary.
W.B. Saunders , London.

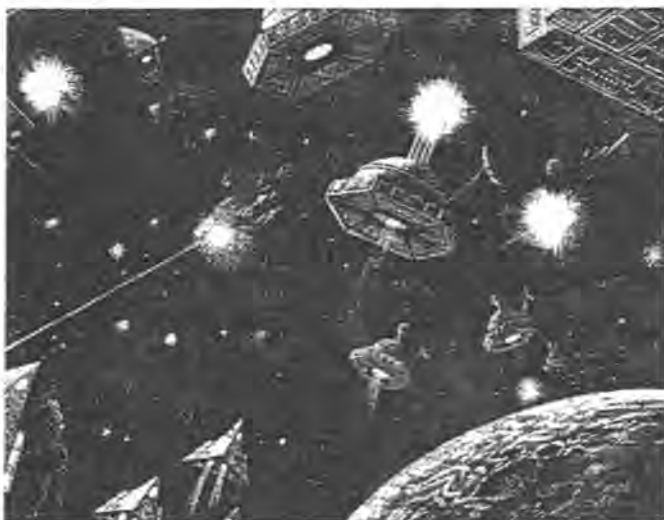
3-المدخل الى علم الأدوية البيطرية تأليف فرانك الكسندر: ترجمة: د.علي عزيز الخياط 1988 بغداد.

ئەستێرە گۆڕاوەکان

ئا: جمال محمد أمین

ڕێگای شیری زۆر لەوە گەورەترە کە مەجەڕەیەکی ئاسایی بێت، زانا گەردوونیەکان وای بۆ دەچن کە ئەو مەجەڕەیە نزیکەی (200) هەزار ملیۆن ئەستێرەی تێدابێت کە بەدەوری چەقی مەجەڕەکەدا دەسووڕێنەوەو، لەنێوانیانیشدا ئەستێرەکەی خۆمان (خۆر) هەیە. ڕێگای شیری بەتەنها خۆی وەك گەردوونێکی سەربەخۆ دەردەکەوێت، بەلام بەدوورکەوتنەوەمان لەو مەجەڕەیە هەروەك مەجەڕەیەکی شوێنی (Local) لەنێو کۆمەڵێك مەجەڕەی دیکەدا دەردەکەوێت. هەموو ئەو مەجەڕانەش زنجیرەیەکی دەزوولەیی پێك دەهێنن کە هەر پنتە ڕووناکیەك لەو دەزوولەیەدا کۆمەڵگایەکی ئەستێرەییەو، هەر کۆمەڵگایەکیش سەدان ملیۆن ئەستێرەی تێدایە، بەو جۆرە ئەو مەجەڕانە پەیکەری گەردوونیان پێك هێناوەو، بە بۆشایی ئەم گەردوونەدا بلاودەبنەوە، ئەو بۆشاییەی کە هەرگیز قەوارەی نازانرێت، هەرچەندە دووریش بکەوینەوە ئەوەندە لە (کات) دووردەکەوینەوە چونکە شوێن و کات دوو چەمکی وا بەستەی یەکترن لە زانستی گەردوونیـ تێگەیشتن لە ماوەو شوێنەکان مانای تێگەیشتنە ـ گەردوون، بە گەڕانەوە بۆ دواوەی کات بە بڕی (15) هـ[illegible] ملیۆن ساڵ دەگەینە ئەو ساتانەی کە گەردوون بریتی بووە ـ تۆپەڵێکی گۆیی لە گازو گەردی گەردوونی، و هێشتا شو[illegible] کات نەهاتوونەتە بوون. بەلام لە ساتەکانی تەقینەو گەورەکەوە هەردوو چەمکی شوێن و کات هاتنەبوون.

ئیتر هەر لەو ساتانەی تەقینەوە گەورەکەوە (کـ ـ بەرەوپێش دەڕوات، ئەو تەقینەوەیەش لە تەنها خاڵێکە ـ دەستی پێکردووەو تا ئێستاش ئاسەوارەکانی هەر بەردەو ـ چونکە بەردەوام گەردوون لە کشاندایە، زانا گەردوونیەکـ[illegible]



چەند ڕێگایەك بـ[illegible] دەهێنن بۆ دیاریکر[illegible] ماوەی نێوان ئەستێرە مەجەڕەکان کـ[illegible] بەهۆیانەوە دەتوانن ـ تێبگەن کە گەر[illegible] بەردەوام لە کشـ[illegible] یەکێك لەو ڕێگـ[illegible] بەناوی (جیـ[illegible] شوێن)ەوە دەناسرێت [illegible] بۆ دیاریکردنی [illegible] نێوان ئە[illegible]

نزیکەکانی زەوی بەکار دەهێنرێت، لەو ڕێگایەوە چاودێری ئەستێرەیەکی دیاریکراو دەکرێت لە دوو شوێنی جیاوازی سەرخولگەی زەوی بەدەوری خۆردا کە ماوەی نێوان ئەو دوو شوێنەش شەش مانگەو، ئینجا بە بەکارهێنانی سێگۆشەکاری شوێنی ئەو ئەستێرەیەو دوورییەکەی لە زەوییەوە دیاری دەکرێت.

ئەگەر ڕووناکی ئەستێرەیەك بەهۆی شەبەنگ بینەوە شیکرایەوە ئەوا ڕەنگ و شەبە[...]ی ئەستێرەکە زانیاری زۆر [...]ت دەربارەی ئەستێرەکەو لەنێو ئەو زانیاریانەش گەرمی ئەستێرەکە دەردەخرێت، شەبەنگەکانیش دەکرێن بەچەند گرووپێکەوە کە هەریەکەیان پەیوەندیە لەنێوان گەرمی ئەستێرەکەو درەوشاوەیی، بۆ ئەستێرەیەکی وەك خۆر پلەی درەوشانەوەکەی (1)ە،و ئەو ئەستێرانەی درەوشانەوەیان [...]تره شێ دەردەکەون و پلەی درەوشانەوەکانیان (10، 100) [...] 1000) دەبێت، پەیوەندی نێوان پلەی درەوشاوەیی و [...]جای دوری ئەستێرەکەش پەیوەندیەکی پێچەوانەیەو، لەو ڕێگەیەشەوە زاناکان ماوەی نێوان ئەستێرەکان دیاری دەکەن، [...] بۆ دیاریکردنی ماوەی نێوان مەجەڕەکان زاناکان ئەستێرە گۆڕاوەکان (Variables) بەکاردەهێنن کە لە نێوان ئەو ئەستێرانەشدا نموونەی سیفیدەکان (Cepheids) [...]کارەی زۆر ئاسان کردووە.

گۆڕاوەکان : لەسەیرو سەمەرەی هەندێك ئەستێرە ئەوەیە [...] شێوەیەکی خۆیی پلەی درەوشانەوەی لە چەند ماوەی [...]کراوی تایبەت بەو ئەستێرەیە دەگۆڕێت، نموونەی ئەو ئەستێرانە پێیان دەوترێت گۆڕاوەکان. گۆڕاوەکانیش بەپێی [...] خولی ئەستێرە گۆڕاوەکان دەکرێن بەدوو بەشەوە:

*-ڕێکەکان کە دووجۆرن، یەکێکیان ماوەی گۆڕانەکانیان [...] جۆرەکەی دیکەیان ماوەی گۆڕانەکانیان زۆرو [...].

*-ناڕێکەکان کە ماوەی نێوان گۆڕانەکانیان ڕێك نیە.

هەروەها بەپێی زیادبوونی درەوشاوەیی ئەستێرە [...]وەکانیش، دەتوانرێت ئەو ئەستێرانە بۆ سێ جۆر ئەستێرە پۆلێن بکرێن:

*-گۆڕاوە پرتەییەکان Oscillatory:

[...] هەموو جۆرەکانی گۆڕاوەکان بەڕێك و [...]کانیانەوە دەگرێتەوە.

2-گۆڕاوە تەقیوەکان Exploding: ئەو گۆڕاوانەن کە تەقینەوەی کتوپڕو ناچاوەڕوان کراویان تێدا ڕوودەدات و پێشیان دەوترێت (نۆڤا) یان (سوپەر نوڤا).

3-جووت ئەستێرەکان یان ڕووناکیگرەکان (Eclipsing):

هەرچەندە جووت ئەستێرەکان لەماوەی ڕێك و دیاریکراودا درەوشاوەییان دەگۆڕێت، بەڵام دانانرێن بە گۆڕاوەکان چونکە گۆڕانەکە بەهۆی گرتنی ڕووناکیە یەك لەوی دی بەهۆی یەکتریەوە. تا چەند ساڵێکی کەم لەمەوبەر نەدەتوانرا کە ڕاڤەی گۆڕانی درەوشاوەیی ئەستێرەکان بکرێت، بەڵام چەند تیۆریەك لە ئارادایەن کە بەپشت بەستن بە کۆمپیوتەر توانراوە تاڕادەیەك ئەو دیاردەیە لێك بدرێتەوە. گۆڕان لە درەوشاوەیی ئەستێرە گۆڕاوەکاندا ڕوودەدات وەك ئەنجامێکی ڕاستەوخۆی کشان و چوونەوەیەکی ئیقاعی ئەستێرەکە. ئەستێرەکە پرتە دەدات هەروەك فانوسی دەریا، بەڵام پرتە ئیقاعیەکانیان ئەستێرە زەبەلاحەکان و بەتایبەتی زەبەلاحە سورەکان دەگرێتەوە.

سیفیدەکان: باشترین نموونە لەسەر ئەو گۆڕاوانەی کە لە گۆڕینەکانیان ماوە کورتن بریتیە لە سیفیدەکان. لە ڕاستیە گەردوونیە گرنگەکانی ئەو سیفیدانە ئەوەیە کەماوەو خولی گۆڕانەکانیان کورتەو لە سنوری (ڕۆژێك) تا چەند ڕۆژێك و مانگێکدان، ڕاستیەکی لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە هەتا ماوەی خولی گۆڕینەکەیان زیاتر بێت، ئەوا زیادبوونی درەوشانەوەکانیان زیاتر دەبێت، لەوانەش گرنگتر ئەوەیە کە ماوەی خولی گۆڕانەکانیان جێگیرو نەگۆڕو زۆر وردە بەڕادەیەك هەژمارکردنی لەسنوری کاژێرو خولەکدایە. زانا گەردوونیەکان سودی باشیان وەرگرتووە لە سیفیدەکان بۆ دیاری کردنی ماوەی نێوان ئەستێرەکان و ماوەی نێوان مەجەڕەکان، کە سیفەتی زیادبوونی درەوشاوەیی ئەستێرەکە ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ زۆری ماوەی خولی گۆڕانەکانی ئەستێرەکە. هەروەها زاناکان توانیویانە سوود وەربگرن لەو سیفیدانە بۆ دیاریکردنی ماوەی نێوان مەجەڕەکان و تا ئێستاش نزیکەی (600) سیفید لە مەجەڕەکەماندا زانراون.

گۆڕاوە زیادڕەویەکان؛

ئەو ئەستێرانەن کە زیاد لەسنوری گۆڕانیان بە سەردادێت تادەگاتە ڕادەی تەقینەوەیان و ئەوانیش دەکرێن بەدوو جۆرەوە:

1-ئەستێرەی نوێ (گەشتیاری نوێ): زیادڕەوی ئەو جۆرە ئەستێرانە لەوەدایە کە درەوشانەوەکانیان وورده زیاد دەکات و لە ماوەی چەند کاژێرێکدا ئەو ئەستێرەیە دەبێتە درەوشاوەترین ئەستێرە، پێشتر وا دەزانرا کەئەوە ئەستێرەیەکی نوێیەو تازە لەدایك بووە بۆیە ناوی (ئەستێرەی نوێ)ی لێنراوەو هەندێکیش بە (گەشتیاری نوێ)ی ناوزەد دەکەن. ئەو دیاردەیە لەو ئەستێرانەدا ڕوودەدات کە بەگرگنی سپی (White Dwarf) دەناسرێن کاتێك ئەستێرەکە لەناوەوەی دەورووژێت و بەرگی دەرەوەی دەکشێت و درەوشاوەییەکی تاڕادەیەکی وا زیاد دەکات کە ببینرێت، بەڵام پاش ڕۆژێك یان کەمتر ئەو بەرگە دەرەکیەی گرگنەکە دەچێتەوە دۆخی جارانی و ڕووناکیەکەی نامێنێت و لەبەرچاو وون دەبێت، چونکە گرگنی سپی بەتەلسکۆپی زۆر گەورەو بەهێز نەبێت نابینرێت. ئەو ئەستێرە گۆڕاوانەی بەو جۆرە ڕەفتار دەکەن پێشیان دەوترێت ئەستێرەی تەقیو (Nova) بەڵام تەقینەوەی ئاسایی و هەندێکیش لە ئارەزوومەندانی گەردوون دیاردەکە بە (پژمینی گەردوونی) ناودەبەن، بەڵام ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوە کە ناتوانرێت شوێن و کاتی ڕوودانی (نۆڤا) بەئاسانی پێشبینی بکرێت، دیاردەی نوڤا بۆخۆی دیاردەیەکی گەردوونی سەرنج ڕاکێشەو نمایشێکی گەردوونی قەشەنگە، بەڵام دەبێت بزانین کە گەردوون دیاردەی زۆر لەوە جوانترو قەشەنگتری لەخۆ گرتووە، لەوانەش ئەو ئەستێرانەن کە بەناوی ئەستێرەی سەرو- تەقیوەوە دەناسرێت واتە (Super- Nova).

2-ئەستێرەی سەروو-تەقیوو (Super - Nova): ئەو دیاردەیە زۆر بە دەگمەن ڕوودەدات و هەر (300) ساڵ جارێك دیاردەی سوپەر نوڤا ڕوودەدات، زانا گەردوونیەکان دەڵێن کە دیاردەی سەروو-تەقینەوە وا لە لوتکەی دیاردە گەردوونیەکان و نمایشێکی گەردوونی ئەوەندە جوانە کەڕووناکیەکەی بەئەندازەی هەموو ڕووناکی مەجەرەکەمان دەبێت و لە هەموو شوێنێکی مەجەڕەکەمانەوە دەبینرێت، لەمێژووداو لە تۆمارە کۆنەکانی چیندا، یەکەمین دیاردەی سەروو- تەقینەوە تۆمارکراوە کە لە ساڵی (1504)دا ڕوویدا، ئەوکاتە بەو ئەستێرەیان دەوت (ئەستێرەی میوان) کەماوەی دووساڵ بەشەو و ڕۆژ لەشوێنی خۆیەوە دەبینرا. بەدرێژایی مێژوو زیاد لە (5) جار دیاردەی (سەروو-تەقینەوە) ڕوویداوە، یەکێکیان لەسەر دەمی گەردوونزان (تایخۆ) دا بووە، کە ڕووناکیەکەی هێجگار زۆر بوو و، ماوەی (18)مانگ مایەوەو خەڵکی وایان دەزانی کە ئەستێرەکە زۆر نزیکە لە زەویەوەو ترس و بیم دایگرتن و وایان دەزانی کە ڕۆژی دوایی هەستاوە، بەڵام (تایخۆ) تێی دەگەیاندن ئەو ئەستێرەیە زۆر دوورە لە زەویەوەو ڕووناکیەکەی هێجگار زۆرە بۆیە وادەبینرێت. هەروەها جارێکی دیکەش دیاردەی (سەروو تەقینەوە) لەسەردەمی زانای بەناوبانگ (کپلەر)دا ڕوویداوە یەکێك لە سەرچاوەکانی زانیاری سەبارەت بەو دیاردەیە لای زاناکان بریتیە لە ڕووداوەکانی مێژوو، بەڵام ئێستا زاناک- سەرچاوەیەکی زۆر ووردتریان لەبەردەستدایە، ئەویش- بریتیە لەو ئامێرو کەلوپەلە زۆر پێشکەوتوانەی کە زاناک- بەکاری دەهێنن و سات بە سات چاودێری گەردوون دەکەن - گەڕان بەدوای دیاردەی (سەروو- تەقینەوە)، چونکە ئە- دیاردەیە لە مەجەڕەکانی دیکەشدا بەردەوام ڕوودەدەن. ئامێرەکانی ئێستاش توانای کەشف کردنی ئەو دیاردەیە- هەیە. دیاردەی (سەروو-تەقینەوە) لەو ئەستێرە- ڕوودەدەن کە بە (سەروو- زەبەلاح) دەناسرێن و، تەقینەوە- ئەستێرانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەشێکی زۆری بارست- دەرەکیەکانیان بەگەردووندا پەرش ببنەوە بەخێراییە- دەگاتە (10) هەزار کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا، شایانی باس- کە ئەو دیاردەیە دەگمەنە یەکێکە لە ڕێگاکانی مر- ئەستێرەکە.

گۆڕاوە ڕێکە مەودا- درێژەکان:

بڕی گۆڕان لە درەوشاوەیی ئەو ئەستێرانەدا دەگاتە چە- پلەیەك و ژمارەیەکی زۆرجار گۆڕانەکان تیایدا دوو- دەبێتەوە، گۆڕانەکانیش هەموو چەند مانگێك یان چە- ساڵێك دووبارە دەبێتەوە، باشترین نموونە بۆ جۆرە گە- بریتیە لە ئەستێرەی (اعجوبة قیطس) و (قیطس)یش - ئەوکۆمەڵە ئەستێرەیە کە ئەستێرەی (اعجوبة)ی تی- ناوێکی دیکەی ئەستێرەکە (میرا Mira)یە، ئەم - گۆڕانەش لەو ئەستێرانەدا ڕوودەدەن کە - زەبەلاحن)، بەڵام بۆچی واناونراون (اعجوبة)؟ چونکە - ئەو جۆرە ئەستێرانە زۆر سەیرەو سەری زاناک- - سوڕماندووە، ڕەفتاری ئەستێرەکەش بەم جۆرەیە -

گۆڕانەکەی (331) ڕۆژەو بەچاوی ڕووت دەبینرێت، بۆ ماوەی 6 مانگ، ئینجا ماوەی (5) مانگ لەچاو وون دەبێت هەرچەندە دەتوانرێت بەتەلەسکۆبی ئاسایی بەدواداچوونی دەوری خولەکەی بکرێت، ماوەی درەوشاویە زۆرەکەی چەند هەفتەیەک دەخایەنێت و ڕەنگی سووری تێر دەبێت، ئەو ئەستێرەیە یەکێکە لە گەورەترین و زەبەلاحترین ئەستێرەی ئاسمان کە تیرەکەی (400) هێندی تیرەی خۆرەو ، ئەوەی سەیرە کە ئەو ئەستێرەیە جمکێکی هەیە بەلام ئەو گرگنە!!

ئەو جیاوازیەی زۆرە لە پێوانەکردن و بەراوردا نوێ نیە ... مرۆڤ چونکە درەوشاوەترین و گەورەترین ئەستێرە جمکێکی گرگن هاوەڵی دەبێت، بەلام ئەوەی سەیرە دەربارەی ئەستێرەی (اعجوبة) ئەوەیە کە ئەستێرەکە بەشێوەی ... هەرکەر دەردەکەوێت و، ڕووە ڕووبەرەکەی زیاد و کەم دەکات بەشێوەی پرتەو، لەو کاتەی لەو پەڕی درەوشاوەیدایە ... مێ کەمتر دەبێت!، لەکاتی درەوشاوەییدا لێمان ... دەکەوێتەوەو، لەکاتی کزبوونی ڕووناکیەکەی لێمان ... دەبێتەوە، ئەستێرەیەک کە ئاواو بەو جۆرە ڕەفتار بکات جێگەی خۆیەتی ناوی (اعجوبة)ی لێ بنرێت.

درەوشاوەیی ئەستێرە: بریتیە لەو بڕە ڕووناکیەی کە لە ئەستێرەیەکەوە دەردەچێت، ئەستێرەکانیش لەڕووی درەوشاوەییان جیاوازن کە بەیەکەیەکی تایبەتی لەیەکتر جیادەکرێنەوە کە بە پلە دەناسرێت، هەروەها چەند هۆکارێک ... درەوشاوەیی ئەستێرەیەک دەکەن، لەوانە قەوارەی ئەستێرەکەو ڕووە ڕووبەری ڕووە تیشکدەرەکەی، هەروەها ... ئەو وزەیەی کە لەو ئەستێرەیەوە دەردەچێت لەیەکەی ... چونکە ئەوبڕە بەپێی جۆری ئەستێرەکە دەگۆڕێت، ... کیان وزە زۆر دەنێرن و هەندێکی دیکەشیان ئابوری ... لە وزە سەرف کردندا، هەروەها دووری ئەستێرەکەش ... شوێنی چاودێری کردنەکەوە ڕۆڵی هەیە لەسەر ... درەوشاوەیی ئەستێرەکە، چونکە درەوشانەوەی ئەستێرەکە ... دەگۆڕێت لەگەڵ دووجای دووری ئەستێرەکە.

سەرچاوە:

الكون العميق/ د. على الأمير

کەناڵی ئاسمانی (اقرأ)- بەرنامەی الموسوعة الفضائية.

زیانی جگەرەکێشانی کەمیش وەکو زیانی جگەرەکێشانی زۆر وایە بەتایبەتی لە ژناندا

لێکۆڵینەوەیەک کە لەدانیمارک ئەنجام درا دەری خست کە ئەو کەسانەی ژمارەیەکی کەم جگەرە دەکێشن هەتا ئەو کەسانەش کە ناهێڵن دووکەڵی جگەرەکە بگاتە سیەکانیان مەترسییەکی زۆر لەسەر تەندروستی خۆیان دروست دەکەن بەتایبەتی ژنان.

دکتۆرە ئیڤابرسکۆت کە سەرپەرشتی تیـ ـێکی لێکۆڵەرەوە دەکات وتی مەترسییەکی گەورەو کاریگەر لەسەر تووش بوون بە جەڵتەی دڵ و مردن هەیە لە ئەنجامی کێشانی (3–5) جگەرە لە ڕۆژێکدا.

لێکۆڵینەوەیەک کە لە پەیمانگای دانیمارکی بۆ پزیشکی خۆپاراستن ساڵی 1998 ئەنجامی دابوو دەستی کرد بە لێکۆڵینەوە لەسەر زیاتر لە 12000 بەشدار بوو کە لە پایتەختی کوبنهاگن دەژیان کە زیاتر لەنیوەی ئەو بەشداربوانە ژن و لە 70٪ ی پیاوانی جگەرەکێش بوون.

بریسکۆت وتی لێکۆڵینەوەیەک ئەو بیروڕایەی سڕیەوە کە دەڵێت جگەرە کێشانی دیاری کراو مەترسی نی یە، هەروەها دەری خست کە جگەرە کێشان مەترسی لە سەر ژنان بەڕێژەی لە 50٪ بە بەراورد لەگەڵ پیاواندا هەیە،و لێکۆڵینەوەکە دەری خست کە مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی دڵ بەبڕی دووجار لەو ژنانەدا زیاد دەکات، کە (3 تا 5) جگەرە دەکێشن لە ڕۆژێکدا، بەراورد بەو ژنانەی جگەرە ناکێشن ئەوەی زیاتر جێی سەرسوڕمانە بوونی ئەو ڕێژە زۆرەیە لەمەترسی جگەرە کێشان کە لە کێشانی ژمارەیەکی کەم لە جگەرەدا هەیە.

توێژەرەوەکان ئاشکرایان کرد کە مەترسی لای ئەو کەسانەی کە ناهێڵن دووکەڵی جگەرە بچێتە ناوسیەکانیانەوە زیاد دەکات، هەروەها بریسکۆت دەڵێت (دەتوانرێت بەتەواوی ئەو مەترسیانە نەهێڵرێت بە وازهێنان لە جگەرە کێشان).

وادەردەکەوێت کە ژنان زیاتر توشی مەترسی جگەرەکێشان دەبن چونکە توتن هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) کە هۆرمۆنێکی ژنانەیەو لە نەخۆشی خوێنبەری دڵ دەیپارێزێت لەناو دەبات، و مەترسی مردن لەلای ئەو ژنانەی کە لە ڕۆژێکدا 25 جگەرە دەکێشن بەبڕی دووجار زیاد دەکات بەڕێژەی 4.5 بەرامبەر بەو ژنانەی جگەرە ناکێشن، بەلام ئەم ڕێژەیە لای ئەو پیاوانەی زۆر جگەرە خۆرن دەگاتە 2.2.

Internet بەیان محمد

هۆکارەکانی خراپ خەوتنی منداڵان

پەرچڤەی: جمال محمد هەڵەبجەیی



ئامـاژە : کێشـەی خـەوتن لای منداڵان زۆر باوەو زۆرجار لـە مـاڵدا تـرس و کێشـەو پێکـدادان دروسـت دەکـات، بەشـێوەیەکی ئاسـایی منداڵانـی بچـوك حـەز بـە رۆیشتن ناکەن بۆسەر جێگەی خەوتنیان، دایك و باوکی ئەم دەستە منداڵانە چەند ئامۆژگارییـەکی جـۆراو جـۆرو تونـدو تیژیـان لـە دەورەبـەر یـاخود لـە پسـپۆڕانی تەندروسـتی بیستووە، چەند دەستەواژەیەکی وەکو: لێگەڕێ بابگری، لە ژوورەکەیدا بەجێی بهێڵەو دەرکەی لەسەر دابخە تاوەکو خەو بیباتەوە، لێگەڕێ با لە پاڵی تۆدا بخەوێت، تۆ لە ژوورەکەی ئەودا بخەوە، سستەمی خۆراکی بۆ بگۆڕە، خۆراکی شەوی بۆ زیاد بکە، شیرەکەی گەرم بکەرەوە، بە کەرەستەی جۆراو جۆر بیخلافێنە، یاخود بەپێوە لایلایەی بۆ بکـە، خـەو تێکچوونـی منداڵان ئەگەر ڕیشە دۆزی بکرێت ئەوا بە چەند تەکتیکێکی سـادە چـاك دەکرێـت. ئـەم بابەتـەی خـوارەوە چـەند ڕێگـە چارەیـەکی شـیاوی سـەبارەت بـە چارەسـەرکردنی کێشـەی خەوتنی منداڵان خستوەتە بەر دیدەکانی:

دەبێت ئەوە بزانیت کـە لـە لەبـەرژەوەندی منداڵدایـە خـەوێکی بـەردەوام و ڕێـک و پێکـی هـەبێت، تـاوەکو پێنج لەسێ مانگی گرنگی‌یەکی نییە ئەگەر منداڵ چەند جارێک بۆ شیر خـواردن لەخـەو هەسـتێت، بـەڵام ئەگـەر منداڵـە (5-6) مانگانەکەت هێشتا سازگاری چنگ نەخستوە، ئەوە دەبێت چاوپێدا خشانێکی قوڵ بە بەرنامەو خوی کاتی خـەوتنی بگێڕیتەوەو گۆڕانکارییەکی بەسەردا بهێنیت، لەبەرئەوە ئەمە گرنگییەکی زۆری هەیە کە هەندێك منداڵ بێدارانە بهێڵینەوە تـاوەکو شـێوەی سـازگاری‌و بـە تەنـها خـەوتن فـێرببێت لەسـەرەتای شـەودا یـاخود لـە نیـوە شـەودا، وردە وردە کە منداڵ گەورەتر دەبێت ئـەو خوانـەی کـە لـە کـاتی خـەوتن بەردەوامن، گرنگی پەیدا دەکەن.

ئایا منداڵ دەتوانێت لە جێگەکەی تۆدا بخەوێت؟!

هەمومان ئەوە دەزانین کە تاکەکان لە جێگەی جیای خۆیاندا باشتر دەخەون، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە جوڵەو بێداری کەسێك بە درێژایی شەو، کەسانێکی یکەی بێدار کردوەتەوەکە لە تەکیدا لەسەر جێگەیەك خەوتون، یا گۆڕانکاری حاڵەتی خەوتنی خستوەتە ژێر ک ڕیگەری‌یەوە، لەبەرئەوە باشتر وەهایە کە منداڵ لە یەك جێگەی هاوبەشدا لەگەڵ کەسانی دیکەدا نەخەوێت، بەڵگە ئەنێکی زۆر هەن کە ئەوە نیشاندەدەن باش وایە بۆ منداڵ سەر جێگەی خەوتنی خۆیدا بخەوێت‌و بە تەنها خەوتن شێکی گرنگە لە فێربوونی دەستخستنی سەربەخۆیی‌و ە لە دڵەڕاوکێ‌و شێوان‌و هاوڕێیە لەگەڵ ئارامی‌و سایيدا، ئەم کارە لە گەشەسەندنی دەرونی بەجێی‌ی ندا گرنگی‌یەکی زۆری هەیە، وێڕای ئەوە خەواندنی ڵ لە پاڵ خۆتدا لەبری ئەوەی ببێتە هۆی ئارامی‌و بی ئەو، سەرقاڵی‌و دڵەڕاوکێ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، گەر ڕێگە بە منداڵەکەت بدەیت بکەوێتە نێوان تۆ و ەسەرەکەتەوە ئەمە دەبێتە هۆی نیگەرانی، ئەو دەیەوێت ە دڵنیابێت کە لە ژێر چاودێری تۆدایە، هەرکات کە ومەندی ئەو لەئارادایە، بێ گوێدانە ئارەزوەکانی ئەو، سیقەی خۆت بەکاردێنێت، ئەگەر وا نەبێت‌و ئەو بتوانێت جۆرێك کە دەیەوێت کاری خۆی بکات، دەبێتە هۆی ەقانی‌و پەرێشانی ئەگەر منداڵەکەت لە بەتەنیا خەوتن ترسێت‌و تۆش بەزۆر هێناوتەتە پاڵ خۆت، ئەوە تۆ شەکەیت چارەسەر نەکردوە، ترسانی ئەو دەبێت هۆی حیت. هۆکاری ترسەکەی بدۆزەرەوەو بۆ دەستەبەرکردنی ەیکی ئارام بانگهێشتی بکە بۆ جێگەکەی خۆت، ئەم ەش پێویستی بە ئارامی‌و دەرککردن‌و دامەزراوی تۆ ە. چونکە کێشەی منداڵ کاریگەری لەسەر ژیانی ەتیەتی تۆ بەجێ دەهێڵێت‌و کاتێك دێتە پێشەوە کە ئەو ە گەورە بووەو هەست دەکات کە چیدی ناتوانێت لەسەر یگەیەك بخەوێت، ئەوە ئەو کاتەیە کە چیدی ناتوانێت ئەو ڕێتەوە بۆ جێگەکەی خۆی.

کەرستەی یاری‌و چەرچەفی تایبەتی

جگەری ئەوەی لە کەناری منداڵەکەدا بخەوێت باشتر وایە ە شتێکی وەك بوکە شوشەی نەرم یا کەرەستەی یا پێخەفێکی تایبەت وەربگرێت، ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو هەست بەوە بکات کە تا ئەندازەیەك کۆنترۆڵی بەسەر دنیای چوار دەوری خۆیدا هەیە، چونکە کەرەستەیەکی یاری یاخود چەرچەفێکی هەیە کە هەرکات بیەوێت دەتوانێت ئەوانەی لە کەناردا بێت‌و ئەمەش ئەو شتەیە کە تۆ ناتوانیت پێش چاوی بگریت، بەزۆری منداڵ شتانێکی لەو جۆرە لە ساڵەکانی تازە پێگرتنیدا هەڵدەبژێرێت، ئەوەش خودی منداڵەکە دەبێت ئەو شتە هەڵبژێرێت

پەروەردەکردنی نمونەیی چاك

ڕابەری خەوی منداڵ لە ڕۆژە سەرەتاییەکانی ژیاندا دەبێت وەك ڕابەرێکی ئایيندەی ئەو دیاری بکرێت، زۆربەی منداڵان لەدرێژایی دوو هەفتەی سەرەتایی ژیانی خۆیدا ڕابەرو بەرنامەیەکی دیاریان هەیە، خەوی منداڵ بە شێوەی وەنەوزی کورت‌و درێژ بە درێژایی شەو ڕۆژ دابەش دەبێت، هەندێك جار ڕو دەدات کە منداڵێك درێژترین خەوی لە درێژایی ڕۆژداو درێژترین بێداریشی لە درێژایی شەودا بێت، ئەم ناهاوسەنگی شەو و ڕۆژەش کێشەیەکی ئەوتۆ نییە، ئەم بەرنامەیە لەسەرخۆ ئارامی منداڵەکەی تێك داوەو منداڵەکە ناتوانێت درێژە بەو بەرنامەیە بدات‌و سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەی بەرنامەی خەوی ئەو ئاسانە، بەڵام بەو مەرجەی کە منداڵەکە خودی خۆی دوچاری ئەم کێشەیە هاتبێت ئەگەر منداڵەکەت بەدرێژایی ڕۆژ بە شێویەکی بەردەوام 6 سەعات دەخەوێت‌و شەو بێدارەو ئەمە بەرنامەیەکی هەڵەیە ئەگەر بەردەوام بێت، ئەوە لەکاتی خەوی درێژدا بێداری بکەرەوە تاوەکو خەوەکەی ماوە کورت بێت‌و پاش ماوەیەك خوو بەم بەرنامەوە بگرێت‌و خەوی درێژی بگوازێتەوە بۆ شەو، لە زۆربەی منداڵاندا زیاد لە سێ مانگ درێژە دەکێشێت تاوەکو پەروەردەکردن کاری ڕێکخستن لە بەرنامەی بیست‌و چوار سەعاتەدا، سازگاربوون لەگەڵ تاریکی، ئارامی‌و حەوانەوەی شەو و ڕۆشنی و جوڵەو خرۆشی ڕۆژ، بەتەواوی سەقام گیر دەبێت، و تا تەمەنی (3–4) مانگی بەشی گەورەی خەوی منداڵ لەشەودا دەبێت، کەبەشێوەیەکی ئاسایی لەم ماوەدا قۆناغێکی (5–9) سەعاتی بەردەوام دەبێت‌و بەدرێژایی ڕۆژیش (4–6) جار خەوی کورتیشی هەیە، کەئەو ماوەیە شیاوی پێشبینی کردنەو هەروەها ماوەیەکی درێژیشی بۆ بێداری دەبێت، تەنها دەبێت هەوڵی تۆمارکردنی ئەم بەرنامەیە بدەیت تا کاتەکانی تۆو منداڵەکەت ڕێك‌و پێك بێت‌و شیاوی سود لێ وەرگرتن بێت، بەم پێیە دەتوانیت نیازەکانی منداڵەکەت پێشبینی بکەیت‌و

کاتی یاری ، خەوتن و خواردنی ئەو دەست بخەیتو چاوەڕوانی گریانی نەبیتو منداڵەکە بۆ هەموو بەرنامەکانی خۆی خۆئامادەیی دەبێت، ئەگەر چی ناتوانرێت خەو و خۆراکو یاری منداڵ لەسەری سەعاتدا ڕێك بخرێت، بەلام بەهاندانی ئەو دەتوانیت چەند بەرنامەیەك لای منداڵەکە گەڵاڵە بکەیتو دامەزراوی بکەیت، هەرچەندێك بەرنامەکە ئاقلانەتر ڕێك بخرێت منداڵەکەش زیاتر خۆی دەق دەداتەوە تاوەکو بگاتە ڕێکخستنی باش و ڕێكو پێك.

ئەگەر بەرنامەی منداڵەکە بەردەوام بگۆڕێت ئەوا ڕێکوپێکی خەوتنی منداڵەکە دووچاری شێوان دەبێت، بەرامبەر بەوە دەبێت هەوڵ بدەیت بەپێی بەرنامەکە بجوڵێیتەوە، و ئەگەر نا ئەوا بەرنامەیەکی دیکە جێگەی بەرنامەکەی تۆ دەگرێتەوە وەك بەرنامەی بیستو پێنج سەعاتی کەهەر شەوێك سەعاتێك درەنگتر بخەوێتو بەیانی سەعاتێك درەنگتر بێدار ببێتەوەو ئاتەواوی خەو لەدرێژایی ڕۆژدا قەرەبوو ببێتەوە، بەرنامەی ڕێكو پێك خەوتن و بێداربوونەوە، گۆڕانکارییەکی گرنگ لەحاڵەتو هەستی تەندروستی ئێمە دێنێتە ئاراوە، نابێت مۆڵەتی منداڵەکە بدرێت کەهەرکات ویستی بخەوێتو ڕێکوپێك خەوتنی بشێوێنێت کەئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر خۆراکیو ژەمە خۆراکییەکانیشی هەڵبەزو دابەز دەکەن، بەدوای ئەمەشدا دووچاری کێشەی هەڵسوکەوتیش دەبێت،

ئاگاداربە کەمنداڵەکە ناتوانێت خۆی بەتەنهایی بەرنامەکە لەبەر بکات، دەبێت تۆش بەئاوڕدانەوە لەڕۆحیەتی منداڵەکە، لەجێ بەجێکردنی بەرنامەکەدا یارمەتی بدەیتو ناهاوسەنگی بەرنامەکەی لابەریت.

"منداڵی نیگەران"

منداڵەکەت لەهەر قۆناغێکی گەشەکردندا بێت دەشێت ڕووداوێکی تایبەت لای ئەو نیگەرانی دروست بکات وەك یارییە بەکۆمەڵەکان، یا ڕۆیشتن بۆ لانکەی خەوی منداڵ، بەجێ هێشتنی بەدرێژایی ڕۆژ لەلایەن تۆوە یا خەواندنی بەشێوەیەکی تەنیا، سەبارەت بەنەخۆشی تۆ ئەو هەست بەکەمو کوڕی دەکاتو خۆی بەهۆکاری نەخۆشییەکە دادەنێت، نیگەرانی سەبارەت بەڕۆیشتن بۆ سەر ئاو و نیگەرانی سەبارەت بە نەبوونی توانای ڕەزامەندی درستکردن لەتۆدا لای منداڵ بوونی هەیە، بینینی فیلمو بەرنامەی ترسناك دەبنە هۆی شڵەژاندنی منداڵ، چونکە منداڵ سنووری نێوان خەیاڵو ڕاستی نازانێت، لەشەودا منداڵ لە کۆنترۆڵکردنی دنیای دەوروبەری نائومێد دەبێت، ئەمە کاتێکە کە ناتوانێت ژینگەکەی بخاتە ژێر کۆنترۆڵەوەو لە ئاکامدا دوچاری ترساندن دەبێت، کە ئەم ترسو نیگەرانیەش دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ ئارەزووی خەوتنی نەبێتو بەهانە بگرێت، تۆ دەبێت بەدرێژایی ڕۆژ گفتوگۆ و قسەوباسی لەگەڵدا بکەیتو چاودێری بکەیتو تا ئەو جێگەی کە توانا هەیە بەرنامەی خەوتنی بە دامەزراوی بپارێزیت.

ئەو منداڵانەی کە لە دێو دەترسن:

ڕەنگە منداڵێك بەهۆی بیرو نیگەرانی یەك کە لە دیدی تۆدا بەڕاستی نەیەتە پێش چاو دوچاری کێشە ببێتەوە وەك گومانی بوونی دێو لە ماڵەوەدا، لە ژوورەوەدا، سندوقی ماڵەوە، سەرجێگە، منداڵ بەڕاستی لەم مەسەلەیە دەترسێت. تۆ دەبێت دڵنەوایی بکەیت تاوەکو دڵنیایی دەستکەوێت کە تۆ چاودێری ئەویت، بەشێوەیەکی ئاسایی گەڕانو پشکنینی ژوورو شتەکان یارمەتییەك نابەخشن، بەڵکو منداڵ نیازمەندی دەرککردنێکی باشتری هەستو نیازەکانی خۆیەتی، ئارامی دامەزراوی، عیشقو دڵنیایی تۆ باشتر دەتوانێت دێو لەو دووربخاتەوە لە کاتێکدا کە ڕەنگە پشکنینی شوێنەکان شتێك لای ئەو نەگۆڕێت.

ئەو منداڵانەی کە لە تاریکی دەترسن:

زۆربەی منداڵان حەزناکەن لە تاریکی تەواودا یاخود لە ژووری داخراودا بخەون، باشتر وایە کە لە ژووری خەوتنی منداڵدا چرایەك بە داگیرساوی دابنێیت، تاوەکو کاتێك کە لە ئاکامی خەو دیتندا بێدار بوویەوە بتوانێت پێگەی خۆی بدۆزێتەوەو خەو و واقیع لێك جیابکاتەوەو والابوونی دەرگاکەش یارمەتی ئەو دەدات تاوەکو خۆی لەوانی دیکە بەدابڕاو نەزانێت، شێوەی ڕۆشنایی و ڕوناکی لە ژورەکەدا ترسی منداڵ لەو سێبەرانە لەناو دەبات کە وەك دێو وان.



چ شتانێك یارمەتی خەوتنی منداڵان دەدەن:

کێشەی سەرەکی ئەمەیە کە منداڵەکەت لە ئاکامی جێ تێکچونی خەوەوە ئازار دەچێژێتو ناتوانێت بەتەنهایی بخەوێت و ناچاریت کە بەچەند شێوەیەکی جۆراو جۆری وەك لەسەر پێدانان، پاڵپێوەنان، پشت شێلان، قسە لەگەڵکر...

چیرۆك بۆ گێڕانەوە.. بیخەوێنێت و ئەم كارەش بۆ تۆ كێشەسازە، دەبێت بزانیت كە ئەم كێشەیە چارەسەر دەكرێت و كێشەیەكی بۆ ماوەیی نییە، یاخود بەشێك نییە لە قۆناغی گەشەسەندنی ئەو، دەبێت هەرچی خێراترە هەنگاوی پێویست سەبارەت بە چارەسەركردنی ئەم حاڵەتە ئەنجام بدەیت، هەموو منداڵان فێربوون كە بەشێوەیەكی تایبەت خەوبیانباتەوە وەك دانان لە ژوورێكی تایبەت، خەوتن لە جێگەیەكی تایبەت، لە باوەش گرتنی پارچەیەكی نەرم یا كەرەستەیەكی یاری یا بەتانیەكی تایبەت، ئەگەر منداڵ لەنێوان ئەمدیوودیوكردن و تەپاوتل كردندا بێدار ببێتەوەو ئەم هەلومەرجەی سەرلەنوێ بۆ فەراهەم بێتەوە منداڵەكە دوبارە خەو دەیباتەوە، و ئەگەرنا سەرلەنوێ خەوتن بۆی سەختەو بێدارییەكی درێژخایەنی دەبێت، ئەگەر ئێمە سەبارەت بەو جۆرە هەلو مەرجانەی كە كەسانی تەمەن گەورە بۆ خەوتنی خۆیان نیازمەندبن هۆشیارییەكی زیاتریان هەبێت، ئیتر دەتوانین كێشەی ئەم جۆرە منداڵە دەرك بكەین.

چەند خاڵێكی گشتی لەكاتی دیاریكردنی كێشەی خەوتنی منداڵ و چارەسەركردنی.

1-ئەگەر منداڵ شەو كاتێك بێدار دەبێتەوەو دەگری و لەگەڵ ئەوەشدا هەلومەرجەكانی جێگە نیازیشی بۆدابین كراو لەخەو بوویەوەو خەوت، ئەوا بەدڵنیاییەوە سەبارەت بە خەواندنی خوی بە هەلومەرجێكی هەڵەوە گرتووەو هیچ جۆرە تـەزانێكی دەماری یا حەساسیەت و تێكچوونی جەستەیی نییە.

2-هەندێك كات ڕەنگە منداڵ بۆ خەوتنی لە هەلومەرجێكی جیاوازدا چەند عادەتێكی جیاوازی هەبێت، بۆ نموونە لەسەرەتای شەو یا نیوەڕۆدا خۆی بخەوێت بەڵام لەكاتی بێدار بوونەوەی لەنێوشەودا پێویستی بە ئامادەبوونی تۆ هەیە.

3-هەندێك كات منداڵ بەهۆی زۆری گریانەوە دەوكێتەوە، ڕێك و پێك و خاوێنی بكەرەوەو پاشان خۆی بهێڵە.

4-منداڵ چەند سەعاتێك لەسەرەتای شەو و چەند سەعاتێك لەسەرەتای بەیانی باش دەخەوێت بەڵام لەنێوان ئەم دوەیەدا زیاتر لەبەردەم بێدارییدایە.

5-پاش ئەوەی كە منداڵ عادەتی باش خەواندن فێربوو هەندێك جار ڕەنگە لەئاكامی چەند ڕوداێكی وەك نەخۆشی یا بێزارێتی ناچاربێت چەند ڕۆژێك لەپاڵ خۆتدا بیخەوێنیت، ئەگەرچە پاش لەكۆتایی سەردەمی دڵەڕاوكێ، منداڵەكە بگەڕێنەوە سەر عادەتی پێشوی خۆیی و سەرلەنوێ بۆلابردنی عادەتی خراپی عادەتی ڕاست و دروست بەكاربهێنە.

6-هەرگیز بیر لە ڕێگەچارەیەكی كاتی مەكەرەوە، ئەگەر دەرفەت بدەیتە منداڵەكەت تاوەكو لە فێربوونی ڕەوشی دروستی خەواندندا چەند سەعاتێك بگری ئەوە هەرگیز زیانێكی دەروونی دوچاری منداڵەكە ناكات، بەڵام بەدرێژایی ڕۆژ بە ئەندازەی پێویست، عیشق و پەیوەندیت بەرامبەری دەربڕەو بیخەرە ژێر چاودێری خۆتەوە.

بە خەوێكی باشتری شەوانە منداڵ لە درێژایی ڕۆژدا هەستێكی باشتری دەبێت و كەمتر دەبزوێت.

7-بەرنامە داڕێژراوەكە بەوردی و ئارامی و حەوسەڵەوە و بەسود وەرگرتن لە سەعات جێبەجێبكە.

8-هەرگیز گوێ مەدە بەو قسە هەڵانەی لەچواردەورت كە پێ لەسەر نازكردن و بێ بەرپرسیارێتی تۆ دادەگرن، تۆ ئەگەر بایەخێك دەدەیتە منداڵەكەت ئەوە بەو هۆیەوەیەكە ئەوكارە بەچاك و دروست دەزانیت، لەڕاستیدا كێشەی تۆ ئەوەیە كە زانیاری پێویستت سەبارەت بە خەوتنی منداڵ نییەو عادەتی چاك یارمەتیت دەدات تا بتوانیت جیاوازی نێوان خواست و نیازە واقیعییەكانی منداڵ بكەیت.

9-ئەگەر منداڵ بەدرێژایی ڕۆژ خۆی دەخەوێت، بەڵام لەسەری شەودا پێویستی بەتۆ هەیە، دەبێت عادەتی دروست خەواندن تەنها بۆ سەرەتای شەوی ئەو بەجێ بهێنێت.

10-ڕەنگە گریانی منداڵ ناڕەحەتیەك بۆ تێكڕای ئەندامانی خێزان یا دراوسێكان بخوڵقێنێت، دەتوانیت جێگەی هاو ژوورەكانی ئەو بەشێوەیەكی كاتی جیابكەیتەوەو لەم بارەوە بۆ دراوسێكانیش ئەوە ڕوون بكەرەوە یاخود بەرنامەكە دوابخە بۆ ئەو ڕۆژانەی كە ئەوان لەوێ نین.

11-پێویست ناكات كە داڕێژەری ئەم بەرنامەیە تەنها یەكێك بێت لە دایك و باوكان، بەڵكو باشتر وەهایە هەردوكیان لەپاڵ یەكدا چاودێری جوان جێبەجێكردنی بەرنامەكەیان هەبێت، بەڵام ئاگاداربە منداڵ وا گومان نەبات كە دەتوانێت ئامادەیی هەریەك لە دایك و باوك بخاتە ژێر كۆنترۆڵی خۆیەوە.

12-تا ئەو جێگەی كە بەدوادا چوونی وردی بەرنامەكە گرنگی زۆری هەیە، دەتوانێت ئەم كارە لە هەلێكی گونجاودا بەشێوەیەك كە زیان بەچەندین مەسەلەی گرنگی پیشەیی و كەسیت نەگەیەنێت، جێ بەجێ بكە..؟

سەرچاوە:
همشهری ژماره 2504

ئایا پوکاندنەوەی ئێسک تەنها تایبەتە بە ژنانەوە

پەرچڤەی: نیان حمە کریم

زۆربەی ژنان وا گومان دەبەن کە پوکانەوەی ئێسک نەخۆشی‌یەکە تەنها ژنان دوچاری دەبن، ئەمە لە کاتێکدایە کە زیاتر لە (2) ملیۆن پیاوی ئەمەریکی بەدەست پوکاندنەوەی ئێسکەوە ئازار دەچێژن، و (3) ملیۆن پیاوی دیکەش لەبەردەم ئەگەری توشبوندان بەم نەخۆشیی‌یەوە، ئەگەرچی ئاماری ئەم نەخۆشی‌یە لە پیاواندا کەمتر لە ژنان ڕاگەیەنراوە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا زۆرێک لە پیاوان ئەناوچەی کەمەرو حەوزیاندا ڕووبەڕووی کسپەی زۆر دەبنەوە.

پیاوان لە نێوان ساڵەکانی 25-65 ساڵیدا، لانی کەم دەبێت ڕۆژانە گرامێك کالیسیۆم بەکاربهێنن ڕێژەی جێ نیازی جەستەی پیاوانی بە تەمەنتر لە 65 ساڵی بریتی‌یە لە 1.5 گرام لەهەر ڕۆژێکدا، ئاکامی مەشقی بەردەوامی وەرزشی لە بەرگرتن لە پوکانەوەی ئێسکدا گرنگی‌یەکی لەبەرچاوی هەیە، لەنێوان گرنگترین وەرزشەکاندا دەتوانرێت ئاماژە بە پیاسەکردنی خێراو توند، ڕاکردنێکی لەسەرخۆو تێنس‌و بەرزکردنەوەی قورسایی‌و کارکردن بەو ئامێرە وەرزشی‌یانەی کە دەبێتە هۆی کەمبونەوەی کێشی مرۆڤ، ئەمانە بە کۆمەڵە هۆکارێکی گرنگ دەژمێردرێن لە بەرگرتن لە دووچار بوون بە نەخۆشی پوکانەوەی ئێسك.

ئەگەری دوچاربون بە کنۆچکەبون‌و پوکانەوەی ئێسك لە کەسانی جگەرە کێشرا، زۆرترە لەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن، هەروەها ئەوکەسانەی کە سود لە دەرمانەکانی دژە ئەسیدی گەدە، ئەستیرۆیدەکان‌و ئەو دەرمانانە وەردەگرن کە هەڵگری ئەلەمنیۆمن. زۆر زیاتر لە کەسانی دیکە، لەبەردەم ئەگەری توشبوندان بەم نەخۆشی‌یە، چونکە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە، دەبنە هۆی لاوازی ئێسکەکانی.

پزیشکەکان لە ڕوی چارەسەرکردنی پوکانەوەی ئێسکەوە لەپیاواندا سود لە فۆسفەیت وەردەگرن‌و بۆ ئەو پیاوانەی کە ڕێژەی هۆرمۆنەکانی تێستستڕۆنیان لە خوێندا زۆرکەمە، دەرمانەکانی هۆرمۆنی تیستستڕون بەکاردەهێنن، هەروەها کلسیتیونین دەرمانێکی دیکەیە کەبەر لە پوکانەوەی ئێسکەکان دەگرێت‌و لە چارەسەرکردنی پوکانەوەی ئێسکدا کاریگەری‌یەکی زۆری هەیە، ئەگەری توشبوون بە پوکانەوەی ئێسك لەم کۆمەڵانەی خوارەوەدا زۆر زیاترە لە کۆمەڵەکانی دیکە.

*ژنان

*سپی پێستەکان، بەتایبەتی نەژادی ئاسیایی.

*کەسانێك کە تەمەنیان لەسەرووی 30 ساڵی‌یەوەیە دوچاری شکاندنی ئێسك بوون.

*بونی پێشینەی خێزانی دووچار بوو بە نەخۆشی پوکانەوەی ئێسك بەتایبەت (خوشك، دایك‌و دایەگەورە).

*کەسانی ژوور 65 ساڵی.

*کەسانی جگەرە کێش.

*کەسانێك کە خاوەنی ئێسکێکی ناسك‌و لاوازن.

*ئەوکەسانەی کەچەند جۆرێکی تایبەت لە دەرمانەکان بەکار دەهێنن بەتایبەتی کورتیکو ستروێدەکان (لەکەسانی دووچار بوو بە نەخۆشی بەرهەنگ‌و نەخۆشی‌یەکانی گەدە دەرمانەکانی دژە هەوی منداڵدان (لە کەسانی توش بوو بە هەوکردنی دیواری منداڵدان) و دەرمانەکانی دژە کۆلێنج لە کەسانی توش بووبە پەرکەمدا)

*کەسانێك کە بەهۆی نەزۆکی، یا هەڵگرتنی هێلکەدان ڕێژەی دزەکردنی ئیسترۆجینیان تێدا زۆر کەمە.

*ئەو ژنانەی کە بۆماوەی شەش مانگ نەکەوتونەتە سوڕی مانگانەوە (جگە لە ژنانی دووگیان) چونکە ڕێك و پێك بوونی سوڕی مانگانە لە هەر مانگێکدا نیشانەی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئەسترۆژینە، بە ڕێژەیەکی پێویست

*ئەوکەسانەی کە کەم دەجوڵێن‌و نیشتەجێن.

*کەسانێك کە لە ڕژێمی خۆراکی خۆیاندا بەئەندازەی پێویست کالیسیۆمیان بەکار نەهێناوە.

سەرچاوە

هەشهری ژمارە 2748



وەرزش لە خوێندنگاکاندا

عبدالرحمن عبدالله حمه صالح
تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبوون سلێمانی

مرۆڤ لە ژیانیدا پێویستییەکی زۆری بە جموجوڵو ...کییە وەرزشییەکان هەیە چونکە لەشی لەبارێکی چالاکو ...روستدا ڕادەگرێت، دیارە بڕو شێوازی ئەو جموجوڵو ...کییانەش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی بە گوێرەی تەمەنو ...یاو دەوروبەرو پێشکەوتنی کۆمەڵایەتی دەگۆڕێت، ...ئەوەو بەپێ ڕۆیشتن لە ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا بەشێکە ... وەرزشەی کە لەشی مرۆڤو زیندەگیو گەشەکردنی ...تی پێیەتیو بەشێوەیەکی گشتی هەمووان پەیڕەوی ...ن.... بەڵام جموجوڵو چالاکییە وەرزشییەکان ...وازێکی زانستیانە لە تەمەنی قۆناغەکانی خوێندنداو ...ی لەناو خوێندنگاکاندا پەیڕەو دەکرێت لەو تەمەنەدا کە ...ی گەشەکردنی بیروبازووە گرنگییەکی تایبەتیو ...تی هەیە لەو گەشەکردنەدا بەشێوەیەکی ئاساییو ...روست، کە ئەمەش بێگومان کاردانەوەی گرنگی لەسەر ...تی زیرەکیو تواناو لێهاتوویی خوێندکار لە خوێندندا ...ە کە لە ئەنجامیشدا دەبێتە هۆی پێشکەوتنو گەشەسەندنی کۆمەڵگا هەم لەڕووی تەندروستیو هەم لەڕووی ئاستی زانستو خوێندەواری کۆمەڵەوە کە یەکێکە لە بنەماکانی پێشکەوتنی هەمەلایەنەی کۆمەڵگا.

زۆربەی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەکانی بواری نوژداریو دروونناسیو کۆمەڵناسی سەلماندویانە کاتێک مرۆڤ تەندروستو ئاسایی دەبێت کە لە ڕووی ئەندامیو ژیریو دەروونییەوە تەندروستو هاوسەنگ بێت، ئەوکاتەش دەتوانێت لێهاتووانە ڕەوتی ژیانو کۆمەڵگا بەرەو پێشەوە بەرێت.

مرۆڤ لە ماوەی ژیانیدا بەسێ قۆناغی تەمەندا تێدەپەڕێت، قۆناغی یەکەم قۆناغی گەشەیەو لەمانگەکانی کۆرپەلەییەوە هەتا دوای لەدایکبوونو بەدرێژایی قۆناغەکانی فێربوون تا دەگاتە نزیک تەمەنی بیست (20)ساڵی، دوای ئەوە قۆناغی ئیشکردنو بەرهەمهێنانی بیروبازوو لەبیست ساڵییەوە تا نزیکەی شەست (60) ساڵی، دوایی قۆناغی پیریو حەوانەوە کە لە دوای شەستەوە دەست پێ دەکات، بۆیە پێویست بوو توێژەرەوەکانی سەردەمی نوێ لەبواری

ئەو زانستانەدا کە پەیوەندی بەژیانی مرۆڤەوە هەیە (وەك تەندروستی، تونکاریی، کاری ئەندامەکانی لەش، بایولۆژی، دەروونناسی، کۆمەڵناسی، ئابووری و ڕامیاریش) بگەڕێن بەشوێن باشترین ئەو ڕێگاو شێوازانەی کە دەبنە مایەی هاوسەنگی و تەندروستی و گەشەو توانای بەرهەمهێنان و دڵخۆشی ی لە ژیاندا لەو قۆناغانەی ژیانی مرۆڤدا.

توێژینەوەکان لەبورای ئەم زانستانەدا سەلماندوویانە کە هەر ئەرکێکی بیروبازوو کە مرۆڤ ئەنجامی ئەدات پێویستی بەووزەیە، گرنگترین سەرچاوەکانی ئەو ووزەیەش بریتییە لە خۆراك و ئۆکسجین. گەلێك توێژینەوە لەبورای خۆراك و خواردەمەنییەکاندا ئەنجام دراون، توێژەرەوەکان گەشتوونەتە ئەنجامی گرنگ تیایانداو یارمەتی مرۆڤ دەدەن بۆ هەڵبژاردنی مادە خۆراکییە پێویستەکان و بڕەکەیان بۆ بارودۆخە تایبەتی و دیاریکراوەکان، هەروەها سەلماندوویانە کەوا جۆرو بڕی خۆراکی دەستە بەرکراو بەندە لەسەر ئاستی ئابووریی و شارستانی و کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریی وڵاتان وتاکەکانی مرۆڤ، بەڵام سەبارەت بەدەستکەوتنی ئۆکسجینی پێویست بۆ ووزە، ئەوە بابەتێکە کەئێستا پێویست و گرنگە لە ژیانی مرۆڤدا، پێویستمان پێیەتی لە ژیانی ڕۆژانەماندا، چونکە دەتوانین چەندین ڕۆژ بەبێ خواردن و ئاو بژیین بەڵام لەچەند خولەکێك زیاتر ناتوانین دەستبەرداری ئۆکسجین ببین و ژیانمانی پێوەبەندە، ئەمە بە ڕوونی لە پۆلەکانی خوێندندا دەردەکەوێت کە خوێندکار نزیکەی سێیەکی ڕۆژەکەی تێدا بەسەر دەبات، کاتێك دەبینین ئۆکسجین کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر گەشەی لەش و ئاستی زیرەکی ئەو خوێندکارە. چالاکییە وەرزشییەکان و یاریگا کراوەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن بۆ بەدەستهێنان و دابینکردنی ئەو بڕە ئۆکسجینەی کە خوێندکار پێویستی پێیەتی بۆ ژیان و ووزەی پێویست ئەوەش لەڕێگای گەشەپێدانی هەروو کۆئەندامی سووڕی خوێن و هەناسەدان، بەڵام دانیشتن و جووڵە نەکردن لە پۆلەکانی خوێندندا بۆ ماوەی دوورو درێژ کاریگەریی خراپی لەسەر ئەو دوو کۆئەندامەو هەروەها بڕبڕەی پشتیش هەیە.

لە توێژینەوە پراکتیکییە پێشکەوتووەکانەوە دەرکەوتووە، بەتایبەتیش ئەوەی پەیوەندی بەژیانی مرۆڤەوە لە بۆشاییدا (Space) هەیە، دوور لەمێزی ڕاکێشانی زەوییەوە، توانای زیندەگی تاکی مرۆڤ بەشێوەیەکی بەرفراوان پشت بە چالاکی و توانای زیندەگی سییەکان دەبەخشێت، هەروەها دەرکەوتووە کە ئەو شێوانەی کە لەشی ئادەمیزاد لەکاتی جووڵەدا وەریان دەگرێت و ئەو چالاکییەی کە ئەنجامی دەدات ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە جووڵەی هەرچوار پەل و قەبارەی قەفەزەی سنگ و سییەکان و چالاکی سووڕی خوێن و ئەو فشارە جیاجیایانەی کە لە سەریەتی.

بەشێوەیەکی سەرەکی ئاستی چالاکی و توانای زیندەگی مرۆڤ بەندە لەسەر :

1-چالاکی و توانای زیندەگی سییەکان.

2-توانای شانەکانی لەش بۆ بەکاربردنی گەورەترین بڕ لە ئۆکسجین.

3-چالاکی سووڕی خوێن.



لەبەرئەوە یەکێك لە گرنگترین ئەرکەکانی خوێندنگە و پرۆگرامەکانی خوێندن هەمیشە بریتییە لەوەی ڕەخساندن بۆ خوێندکارەکان بۆ ئەنجامدانی چالاکییە وەرزشییەکان و دابینکردنی پێداویستییەکان بەشێوەیەك کە خوێندکار بتوانێت جۆری ئەو چالاکییە هەڵبژێرێت کە خۆی ئارەزووی دەکات. چونکە ئەمە دەبێتە هۆی تەندروستی ی کۆئەندامەکانی ناوەوەی لەش و توانای ڕاپەڕاندنی کارەکانیان بەتایبەتیش هەردوو کۆئەندامی سووڕی خوێن و هەناسەدان هەروەهاش بڕبڕەی پشت، ئەمەش لە هەموو قۆناغەکانی خوێندندا، ئەویش بە بەرگرییکردن لە کاریگەرییە خراپەکانی دانیشتن بۆ ماوەی دوورودرێژ لە پۆلەکانی خوێندندا.

پەیوەندییەکی توندو تۆڵیش لە نێوان گەشەی ئەندامی کۆئەندامەکانی ناوەوەی لەش و ئیش و جووڵەی ماسولکە گەورەکاندا هەیە لەبەرئەوەی تاچالاکی ماسولکەکانی هە

جوارێەل و بڕبڕەی پشت زیاد بکات دەبێتە هۆی زیادبوونی چالاکی دڵ و سییەکان بۆ ئەوەی خوێن و ئۆکسجینی پێویست بنێرێت بۆ ئەو ماسولکانە، لەبەر ئەوە جووڵە کاریگەریی لەسەر هەموو لەش هەیە، ئەمە بێجگە لەوەی کە جووڵاندنەوەی ماسولکە گەورەکان پێویستی بەکاری کۆئەندامی دەمار هەیە بۆ بەرجەستەکردنی ڕێکوپێکی و ڕێ‌ـیی ئەو جووڵانەوانە، کۆئەندامی دەماریش چەقەکەی مێشکە بەڕێوەی دەبات کە ئاڵۆزترینی بەشەکانی ـتە لە پێکهاتندا.

لەبەرئەوە ئەنجامدان و خۆ خەریککردنی خوێندکار بە جۆرێك یان زیاتر لە جۆرەکانی چالاکییە وەرزشییەکانەوە بەکارهێنانی ماسولکە خۆویستەکان لە جووڵاندنەوەکانیدا، کاریگەریی زۆر گەورەی هەیە لە زیادکردنی چالاکیی سەرجەم کۆئەندامە خۆنەویستەکانی ناوەوەی لەش لە جووڵەیاندا وەك دڵ و سییەکان و جگەر و گورچیلەو.. هتد.

بەو شێوەیە ئەمڕۆ لەم سەردەمەدا لەڕووی تەندروستییەوە کۆئەندامی ماسولکە خۆویستەکان گەلێك لە ڕێگەی بایەخێکی گەورەی پێ دەدرێت لەلایەن زاناکانی جۆری نۆژداریی، فرمانی بەشەکانی لەش، بایولوژی و ...هتد لە حەرکەوتووە باری حۆڕاگریی و زاڵبوون بەسەر ئەرکە ڕۆژانەکانی ژیانداو هەروەها باری ژیریی و تەندروستی گشتی ئەو کەسانەی کە لە قۆناغەکانی خوێندندا بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و بەردەوام پەیڕەوەی چالاکییە وەرزشیەکانیان کردووە باشترو بەهێزترە لەو کەسانەی کە لەو قۆناغانەدا هیچ وەرزشێکیان نەکردووە، هەروەها سەرکەوتن و پەککەوتن لە کۆمەڵی یەکسەمدا درەنگتر دەستدەدات و بەرگرییان زۆرترە بۆ نەخۆشی و گرفتی نەخۆشە ناپاریدەدەرەکانی ژیان بەتایبەتی وەك لەم سەردەمە نوێییەی ژیاندا کە مرۆڤ بەهۆی ئاڵۆزی و سەختییەکانی ژیانەوە فشارێکی زۆری دەروونی لەسەرەو مێشکی ماندووە وەك ئەوەی کە ئێستا لەزۆربەی وڵاتانی پێشکەوتوودا هەیەو وردە وردەش لە کۆمەڵگاکانی ئێمەشماندا لەسەرهەڵداندایە.

ئەم چالاکییە وەرزشییانەی کە هەردوو توخمی نێرو مێ و هەموو تەمەنە جیاجیاکان دەتوانن ئەنجامی بدەن و پێویستی بە بەکارهێنان و جووڵەی سەرجەمی ماسولکە گەورەو

سەرەکییەکانی لەش هەیە، کارێکی گرنگ و پێویستە بەهۆی ئەو کاریگەرییە ڕاستەوخۆیەی کە لەسەر چالاکی دڵ و سییەکان و ئەندامەکانی دیکەی لەش هەیانە هەروەها بەهێزکردنیان وەك ئەندامێك و بەرزکردنەوەی توانای لەش و ئاستی ماندونەبوونیان بەگشتی، ئەمە بێجگە لەوەی کە ئەم چالاکییانە فشارەکان لەسەر بیرو دەروونی مرۆڤ دەرەوەێننەوە. لێکۆڵینەوەکان لەم ڕووەوە سەلماندوویانە کە ئاستی توانای تاکی مرۆڤ بۆ جێبەجێ کردنی کارەکان لەچاو ئەو ماندوو بوونەدا کە هەستی پێ دەکات و خێرایی گەڕانەوەیان بۆ باری سروشتی و ئاسایی لە ئەنجامی ئەو کارە، پێوەری سەرەکییە بۆ ئاستی تەندروستی مرۆڤ، لەبەرئەوە ئێستا بەرنامەکانی تەندروستی لە وڵاتە پێشکەوتووەکان هەر لەبەر خاتری تەندروستی و توانای خۆڕاگریی مرۆڤەکان نییە بەڵکو شێوازو ڕێگایەکیشە بۆ زیاد کردنی بەرهەم و پێشخستنی کۆمەڵگاو بەدەستهێنانی بەختەوەریی لەژیاندا..

سەرنج:

لەبەرئەوە لە هەل و مەرجی ئەمڕۆی هەرێمی کوردستانی خۆماندا.. گرنگی دانەوەی خوێندنگاکان لەهەموو قۆناغەکانی خوێندندا بەلایەنی وەرزش بەشێوازێکی نوێ و زانستیانەی پێشکەوتوو، یەکێکە لە ئەرکە گرنگەکانی وەزارەتی پەروەردەو پێویستە لەچوار چێوەی ریفۆرم و چاکسازییەکانی بواری پەروەردەو پرۆگرامەکانی خوێندندا ڕەچاو بکرێت، ئەویش لەبەر کاریگەریی زۆری ئەم لایەنە لەسەر تەندروستی نەوەکانی کۆمەڵ و ئاستی فێربوون و زانست و خوێندەواریی لە کۆمەڵگای کوردەواریدا، بەو شێوەیەش یەکێکە لەفاکتەرە سەرەکییەکانی گەشەسەندن و بەرەو پێشچوونی کۆمەڵگا بە هەموو ڕەهەندەکانییەوە، هەنگاوێك دەبێت لەسەر ڕێگەی گەشەپێدان و بنیاتنانەوەی هەمەلایەنەی کوردستان و کۆمەڵگای کوردەواری لەسایەی ئازادی و دەسەڵاتی خۆماڵیدا.

سەرچاوەکان:

1- الصحة والمجتمع.
تاليف الدكتور سرور اسعد منصور
الدار العربية للكتاب ليبيا- تونس

2- الطب الرياضي
تاليف الدكتور ابراهيم البصري

پەروەردەکردنی منداڵ
بە مەسەلە سێکسیەکان

پەرچڤەی: هەناسە

ڕۆژنامەکان، لە لاپەڕەی ڕووداوەکان دا چەندین هەواڵ بڵاودەکەنەوە سەبارەت بە مەسەلەی منداڵان و سود وەرگرتنی خراپی سێکسی لێیان، باشترین شێوازی پاراستنی منداڵان لەم جۆرە کارەسات و بەڵایانە، پەروەردەکردنی دروستی ئەوانە لەڕووی مەسەلە سێکسیەکانەوە، بەهەرحاڵ، ئەوانە ڕۆژێك بەتەنهایی دەچنە ناو کۆمەڵەوە.

ئەوەی کە منداڵان واتای ڕاستەقینەی پەیوەندی سێکسی تێبگەن، گرنگی‌ی زۆری هەیە، لەوەش گرنگتر ئەمەیە کە لەکات و ساتی خۆی‌دا ئەم مەسەلەیە دەرك بکەین چونکە لەژیانی سێکسی داهاتوویان دا کاریگەرێتی‌یەکی زۆری دەبێت. کەسانێك کە پەیوەندی سێکسی دروستیان هەبێت، بڕوایان زیاتر بەخۆیان دەبێت و لەو ڕێگەیەشەوە دەتوانن هاوڕێی شایستە و شیاو بۆ خۆیان بدۆزنەوە. ئەوانە دەتوانن بە باشی جەستەی خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و بۆ ئارەزووە نابەجێیەکانیان



وەڵامی نەخێر بدەنەوە. و خۆشبەختانە، ئەو وانانەی کـ منداڵەکانتان لێتانەوە فێری دەبن و ئەو نموونانەی کە تۆ بۆ باس دەکەیت، کاریگەرێتی زیاتر هەیە لەسەریان وەك لەوە لە شوێنی دی لەکەسی دیکە ببیستن.

(جیمی داسرمن) ی دەروونناسی ئەمریکی باوەڕەدایە، دایك و باوك لە شەش ساڵی یەکەمی ژیـ منداڵدا، جیاوازی توخمی نێوان ژن و پیاوی فێر دەک تەنانەت ئەگەر خۆشی ڕاستەوخۆ ئاگاداری ئەم بابەتە نەبـ لە خوارەوە چەند ڕێنماییەك دەخەینە بەرچاو تا شێو پەروەردە کردنی سێکسی منداڵەکانتان لائاسان بکەین:

لە دایك بوونەوە تا دووساڵی

منداڵ هەر لەگەڵ لەدایك بوو وردەوردە فێری ئەوە دەبێت مرۆڤ چۆن چۆنی یەکتریان خۆش دەوێت، کاتێك ئەو دەگرێتە باوەش دەیلاوێنێتەوە، مانای چاودێری ئاگاداری فێر دەبێت.

(دکتۆر میشیل فورستر)ی دەروونـ دەڵێت:

لێکۆڵینەوەکان، ئەوەیان دەرخستووە کە تەماشاکردنی منداڵو گرتنە باوەشی یارمەتی دەدات کە پەیوەندی دروست بکاتو فێرببێت کە لەم ڕێگەیەوە لە خواستەکانی خۆی ئاگاداریان کات. ئەم کارە دەبێتە هۆی گەیاندنی پەیام بەمێشكو بیرەوەرییەك شێوە دەگرێت کە بە هۆیەوە منداڵ دەتوانێت پەیوەندییەکی دەروونی خۆشو ئاسودە دروست بکات.)

ورده ورده کە منداڵەکە گەورەتر دەبێت- ئارەزوو خودیەکەی ڕاپێچی دۆزینەوەی چێژە هەستدارەکانی دەکات وەك دەرك کردنی شیرینی مۆز، گەرماوی خۆرو نەرمی پەتوو.

منداڵان خوویەکیان هەیە کە بە ئەندامی لەشیان یاری بکەن- ئەوانە لەم ڕێگەیەوە خۆیان ئارام دەکەن.

کاتێك ناوی ئەندامانی جیاوازی جەستە فێری منداڵەکانتان دەکەن فێری ناوی دروستیان بکەن. فێری ئەوەیان بکەن کە ئەم ئەندامانە سروشتینو پێویست نیە لە بونیان شەرم بکەن. بۆ نمونە کاتێك جلو بەرگی منداڵ دەگۆڕیت، لوتی خۆت مەگرەو دەربارەی بۆنی ناخۆشی جلو بەرگەکانی کەپیسی کردوون گاڵتەی پێ نەکەیت. دکتۆر ستیڤان سیمسون: لەو باوەڕەدایە ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە واهەست بکات کە هەڵەی کردووە.)

بەهەمان شێوە کە لێهاتوویی یە فیزیکی یەکانی منداڵەکانتان زیاد دەکات تۆش دەتوانیت هەستە سروشتی یەکانی ئەو بەهێز بکەیتو فێری بکەیت کە شانازی بەلەشیەوە بکات نەك لێی شەرمەزاربێت. کاتێك منداڵەکەت فێری بەکارهێنانی کەوچك دەبێت بۆ خواردن، یان تۆپێك هەڵدەدا، بەشداری خۆشحاڵی یەکەی بکە. کاتێك لەبەردەم ئاوێنەدا تەماشای خۆی دەکات دەتوانیت پێی بڵێی چەند جوانی! چ لە شێکی بەهێزت هەیە!!

تەمەنی دووساڵی تاچوار ساڵی

پەروەدە دەربارەی تەنیایی کەسەکان

لەم تەمەنەدا منداڵ هەندێك کات لە دەرەوەی ماڵ بەسەر دەبات و لە جیاوازی جەستەی خۆیان لە چاو جەستەی هاوبەریاندا بەتەواوی سەرسام دەبێت. لەوانەیە. منداڵەکەت حەز بکات تەماشای خۆشتنی هاوەڵەکەی بکات. یان خۆی بکات بە پزیشکی خێزانو فەحسی بکات ئەگەر زانیت منداڵەکەت حەز بەم جۆرە یاریانە دەکات، هیچ کات لێی توڕە نەبیت بەڵکو بە هێمنی پێی بڵێ: کاتێك خۆت دەکەیت بە پزیشك نابێت خۆت ڕووت بکەیتەوە... دەتوانیت دەست لە جەستەی خۆت بدەیت بەڵام نابێت دەست لە جەستەی خەڵکی دی بدەیت.

منداڵان لەم تەمەنەدا مانای تەنهایی فێردەبن، ئەگەر منداڵەکەتان دەیەوێت بەتەنها خۆی بشوات، یان جلەکانی بەتەنهایی بگۆڕێت، دەرگاکەی لێ داخەو پێی بڵێ: ئەگەر شتێکت پێویست بوو بانگم کە، ئەمە فرسەتێکی باشە کاتێك چونە ژورەکەی خۆتان دەرگاکە لە سەر خۆتان پێوەبدەنو بەمنداڵەکەتان بڵێن: (کاتێك دەرگای ژووری نوستنەکەم داخرابێت پێویستە یەکەم جار لەدەرگا بدەیت چونە تەنهایی یەکەم بەلاوە گرنگە.))

بەدیاریکردنی ئەم جۆرە مەرزو سنورانە بۆکەسێتی مرۆڤەکان، ئەوە فێری منداڵەکەتان دەکەن کە بەتەنهایی بڕیار بدەنو کاری ئاسان ئەنجام بدەن بۆ نمونە کاتێك دەڵێت ((یاریم لەگەڵ بکە بەڵام ختوکەم مەدە، پێویستە ڕێز لە ئارەزووەکانی بگریت، لەم ڕێگەیەوە ئەویش فێر دەبێت ڕێز لە خواستو ئارەزووی ئەوانی دی بگرێت.



دوای پێنج ساڵی

ڕۆژ بەڕۆژ منداڵ پرساتر دەبێت

لەم تەمەنەدا، منداڵ کە دەچێتە باخچەی ساوایان بیروڕای کەسێتی شێوە دەگرێت. لەم تەمەنەدا منداڵ سەبارەت بەجۆری کاروبارەکان پرسا دەبێتو لەوانەیە پرسیاری سەیر سەیر بکاتو لێت بپرسێت: منداڵ چۆن لە سکی دایکیادا گەشە دەکات! لەم لایەنانەوە گۆڕینی باسەکەو خۆپاراستن لە وەڵامدانەوەی کارێکی باشە، بەڵام پێویستە خۆشحاڵ بیت کە منداڵەکەتان بۆ ئەوەی شارەزایی پەیدا بکات ڕاستەوخۆ پرسیاری لەخۆت کردوە، ئەگەر بەڕوو خۆشییەوە وەڵامی منداڵەکەت دایەوە، ئەوە ڕێگەیەکت بۆکردەوە کە لە نەوجەوانیش دا پرسیارت لێ بکاتو دەردە دڵت لا بکات. زۆربەی منداڵان، حەز دەکەن ورده ورده شتەکان فێربینو توانای ئەوەیان نیە هەموو مەسەلەکان بەیەك جار تێبگەن. بۆیە پێش ئەوەی وەڵامی پرسیارەکەی بدەیتەوە بزانە ئەو

چەند دەزانێت، یان دەیەوێت چەند بزانێت پاشان لێی بپرسە: خۆت چۆن بیر دەکەیتەوەو چۆنی تێ دەگەیت؟

دەزانیت منداڵ لەسکی دایکیدا چۆن گەورە دەبێت؟ بەهەر حاڵ هەوڵ بدە مەسەلەکانی زۆر بەسادەیی و ئاسانی بۆپوون بکەیتەوە. بۆ نمونە بڵێ: (یەک خانەی تایبەت هەیە ناوی سپێرمە، لە لەشی باوکتا، لەگەڵ خانەیەك لە لەشی دایکتدا بەناوی هێلکە ئەم دانە لە منداڵانی دایکدا یەك دەگرن‌و جێگیر دەبن‌و وردە وردە گەورە دەبێت،

ئەگەر منداڵەکەت پرسیارێکی لێ کردیت کە نەتوانی چۆن وەڵامی بدەیتەوە، باشترە بڵێیت: (پێویستە بیر بکەمەوە، پاشان وەڵامت دەدەمەوە.)

دەتوانیت کتێبی تایبەت بە پەروەردەی منداڵان بخوێنینەوە)

ئەگەر منداڵەکەتان، خۆی دەربارەی سکپڕی‌و لەدایك بوونی کۆرپەلە شتێکی لێ نەپرسیت، پێویستە لە تەمەنی نێوان (5–8) ساڵی‌یەوە کەشێکی وای بۆ سازبکەیت کە ئەو پرسیارەی لا دروست ببێت. ئەگەر منداڵەکەت پرسیاری لێ نەکردیت، تۆش وابیرمەکەرەوە کە بابەتی لەم چەشنە شایستەی گفت‌و گۆکردن نیە، لەبەرئەوە بەدوای فرسەتێکی شیاودا بگەڕێ، بۆ نمونە کاتێك یەکێك لە هاوسێکانت سکی هەیە، یان پشیلەکەتان تازە زاوە. بە ئارامی لە منداڵەکەت بپرسە: هیچ کات بیرت لەوە کردۆتەوە منال چۆن لەدایك دەبێت؟ ئەگەر ڕوونکردنەوەیەکی زیاتریشت دایە نیگەران مەبە، ئەگەر منداڵەکەت لە هەندێك لەڕوونکردنەوەکانت نەگەیشت ئەوا (گوێیەکی دەکات بە دەرگاو ئەوتریشی بەدەروازە).

ئەگەر لەسەردەمی منداڵیتی‌یەوە منداڵەکەت باش پەروەردە بکەیت‌و ئاشنای بکەیت بە زانیاری ڕاست‌و دروست ئەوا لە ئایندەدا لە کاریگەرێتی زیانبەخشی دەوروبەر ڕزگاری دەکەیت.

ئەو منداڵانەی کە مێك پشت بەخۆیان دەبەستن زۆر زوو دەکەونە ژێر کاریگەرێت خەیاڵ بڵاوی سێکسی نادروست، ئەو منداڵانەی کە زۆر درەنگ فێردەکرێت، یان دەربارەی پەیوەندی‌یە سێکسیەکان لەدایك‌و باوکیانەوە زانیاری وەرناگرن‌و لەدەمی خەڵکەوە دەیبیستن، ئەوە کە گەورە بوون ڕوو دەکەنە دروست کردنی پەیوەندی سێکسی نادروست، هەوڵ دەدەن لەم ڕێگەیەوە بەدەوروبەری بسەلمێنن کە (گەورەبوون).

خراپ نیە، جار جارێك سنورێك بۆ منداڵەکەتان دیاری بکەن، تا کەلتوری گشتی کاریگەرێتی خراپی نەبێت بۆسەری. بۆ نموونە، منداڵە تەمەن پێنج ساڵی‌یەکەتان پێیوست ناکات گوێ لە گۆرانیەکە بگرێت کە وشەی سێکسی تیادا بەکار هاتبێت. هەمیشە ڕاوبۆچونی خۆت سەبارەت بەمەسەلە سێکسیەکان بۆ منداڵەکانت باس بکە. بۆ نمونە کاتێك کە لە سەتەلایت دا بەرنامەیەکی ناشایستە دەبینیت پێی بڵێ: بەڕای تۆ ئەم بەرنامەیە چۆن بو؟ لەوانەیە لای هەندێك کەس ئاسای بێت کە لە بەردەمی دنیادا ڕووت بن بەڵام لەناو خێزانی ئێمەدا کەسەکان کە تەنها دەبن خۆیان ڕووت دەکەنەوە. ئەگەر لە منداڵیەوە دروستی پەیوەندی سێکسی نیشانی منداڵەکەت بدەیت، ئەوە لە گەورەییدا فێری ڕەفتاری ڕاست‌و دروستی پەیوەندی سێکسی دەکەیت.

ئەگەر منداڵە پێنج ساڵی‌یەکەت لێی پرسیت، ڕازی دەبیت زەواج بکەم تا منداڵم ببێت؟

وەڵامی دروستی ئەم پرسیارە بێ گومان (نەخێرە، چونکە لەڕووی بایولوژی‌یەوە پێویستە سپێرم‌و هێلکە یەکبگرن تاکۆرپەلەیەك لە منداڵدان دا دروست بێت، بەڵا کاتێك منداڵ پرسیارێکی وا دەکات.. باشترین فرسەتە بۆ ئەوەی فێری ئەو بەهایانەی بکەیت کە خۆت باوەڕیان پێ دەکەیت. کەواتە پێی بڵێ: بە گشتی دایك‌و باوك زەواج دەکەن و ئەم کارەش زۆ گرنگە، چونکە وای بۆدەچم...

ئەگەر کوڕە سێ ساڵەکەتان لەبەردەم خەڵکا یاری بە لەشی خۆی کرد.

پێی بڵێ/ دەزانم تۆ لێت بووە بە خوو.. بەڵام نابێت لەبەرچاوی خەڵك دەست بۆ ئەو شوێنانەی بەریت.

ئەگەر منداڵە تەمەن چوار ساڵی‌یەکەتان بێ ئەوەی دەرگا بدات خۆی بکات بەژووری نوستنەکەی تۆدا

بە ئارامی پێی بڵێ بگەڕێرەوە ژوورەکەی خۆت ... تۆزێکی دی خۆم دێمەلات، کە چویت لە دەرگاکەی بدە ئینجا بیری ئەوەی بخەرەوە کە فێرت کردووە، کاتێک دەتەوێت بچیتە ژورێك دەرگاکەی داخرابێت ئەوا پێویستە ... دەرگا بدەیت، چونکە دەبێت ڕێز لە تەنهایی خەڵکی بگریت تا ئەوانیش ڕێز لە تەنهایی تۆ بگرن، زۆر وریابە منداڵەکەت لەم ڕووبەڕوو بوونەوەیە نەترسێنیت.

ئەگەر منداڵە پێنج ساڵی‌یەکەت وشەی سێکسی بەکارهێنا

سەرەتا لێی بپرسە ئایا لەواتای ئەم وشەیە دەگەیت یان نا؟ پاشان بە کورتی‌و سادەیی باسی ئەو وشانەی بۆ ... دواتر پێی بڵێ ئەم وشانە پەیوەندیان بەخەڵکی تەمەن گەورەوە هەیەو منداڵ نابێت بەکاریان بهێنێت.

سەرچاوە : گۆڤاری ...

تەكنۆلۆژیای زانیاری و پرۆسەی گۆڕانكاریەكان لە بەڕێوەبردندا

Information Technology

ئەنوەر نەجم الدین/سوید
ماستەر لە كۆمپیوتەردا

ئەم وتارە كورتەیەكە لەو باس و لێكۆڵینەوانە كە لەنێوان 200 و2002دا، بۆ خوێندنی باڵا، ماستەرو كۆرسێكی ...ێ پێشكەش كراوە.

تەكنۆلۆژیای زانیاری ...ەرچەرخ، تەكنۆلۆژیای ئوتومات ...ی كارە ڕۆتینی و ...وكراسی یەكانی بەڕێوەبەرایەتی، ...كارهێنانی پرۆگرامی ورد Word، ئێكسل Excel، پۆستی ...كترۆنی E-mail، و چەندان ...ۆگرامی دیكەی وێنەكردن و ...گرام كێشان لەدام و دەزگا و ...ەنگەكاندا، تەواوی كارە ...تینی یەكان مل كەچی پرۆسەیەكی ڕێك و پێكی ئوتوماتیكی دەكەن كە لە هەمان كات دا، زۆر بەخێراییش كارەكان ئەنجام دەدات. ڕۆڵی تۆڕی كۆمپیوتەریش لێرەدا، دابین كردنی سیستمێكی یەكگرتووە بۆ ڕێكخستنی هەموو كارێكی بەڕێوەبردن Management.



هەر بەو پێیە، تەكنۆلۆژیای زانیاری، بەڕێگای ڕێكخستنی ئەلەكترۆنی ی زانیاری یەكان، سیستەمی زانیاری Information System، ڕێك و پێك دەكات و پروسیسەكانیشی لە كاری دەستەوە، دەگۆڕێت بە پرۆسێسێكی ئۆتۆماتیكی.

هەموو ئەو زانیاریانەی لە دام‌و دەزگایەکی تایبەتی‌یەوە Organisation بەکار دەهێنرێن لە لایەن بەڕێوەبەرو فەرمانبەرەوە، لە کۆمپیوتەردا خەزن دەکرێن‌و لە ڕێی تۆڕی کۆمپیوتەریشەوە، هەموو فەرمانبەرانی دام‌و دەزگاکە، بە ئاسانی‌و لە ماوەی چەند چرکەیەك دا، زانیارییەکان وەردەگرن‌و ئەو کارەی پێ ئەنجام دەدەن کە لە ئەستۆیانە، ئیتر ناردنی دوکومێنت یان نامەیەك بێت، سەیر کردنی وێنەیەك یان کێشانی هێلکارێك بێت، ژمێریاری یان ڕێکخستنی زانیاری بێت لە بارەی هەر شتێکەوە کە پێوەندی بەناوەوەو دەرەوەی دام‌و دەزگاکەوە هەیە.

هەر بەو چەشنە، پێویستی‌ی بەکارهێنانێکی خێراو ڕێك‌وپێکی سیستەمی زانیاری، کە لە بناغەدا سیستەمێك بوە لە کاغەزو قەڵەم‌و فایل، هەموو دام‌و دەزگایەکی ناچار کردووە بە بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای زانیاری بۆ ئەنجامدانی کارە ڕۆتینییەکان بەشێوەیەکی ڕێك‌و پێك‌و لە سیستەمێکی ئۆرگانیکیدا.

ئەم تەکنۆلۆژیایە لە بناغەوە بونیادی دام‌و دەزگاکان‌و شێوازی بەڕێوەبەرایەتی گۆڕی هەر بۆیە، ئای تی (IT) وەك بناغەیەکی مێژوویی نوێ بۆ بەڕێوەبردن، لە هەموو جیهاندا، دانی پیانرا.

ئینترنێت‌و تۆڕە جاڵجاڵۆکەییەکەی World Wide Web (WWW) کە سیستەمێکەی زانیارییە هەمە چەشنەکان لە ڕێی ئینترنێتەوە نیشان دەدات، ئەو تۆڕە ناسراوە فراوانەیە شێوازی پێوەندی‌و ساغکردنەوەی کاڵاو بازرگانی گۆڕی. ئەم گۆڕانکارییانە، لەماوەی ئەم بیست ساڵەی دواییەدا، بەڕێوە بردنیشی لەگەڵ خۆی‌دا گۆڕی. بۆ نموونە: بینینی ڕووبەڕوو لە پێوەندیدا Fase-to-fase- communication بۆ مامەڵەکردن بوو بەپێوەندی لە سیستەمێکی ئەلەکترۆنیدا، دیاگرامی 1 ئەو ڕێژەیە لە چۆنیەتی گەڕان بەدوای زانیاری‌و دۆزینەوەی فرۆشیارو داواکردنی شت‌و مەك‌و پارە ناردن لە ڕێی ئینترنێتەوە، نیشان دەدات لە 1999دا، لە ئەورووپای باکووردا، واتە دانیمارك، سوید، فینلندە، نەرویج:

دایاگرامی -1-

واتە بایەخی ئەم تۆڕە جیهانی‌یە لەوەدایە پێوەندی‌و ناردن‌و گواستنەوە، ئاسان دەکات: پێوەندی فرۆشیار بەکڕیارەوە، پێوەندی قوتابی بە زانکۆکەیەوە لە خوێندن دا لەڕێی ئینترنێتەوە، کۆنفرانسی جیهانی لەڕێی ئینترنێتەوە. ئەم بارە نوێیە، بەتایبەت سێ شتی گرنگی هێنایە کایەوە:

*سیستەمی زانیاری‌ئۆتۆماتیکی Automated Information System

*کاروباری ئەلکترۆنی (e- Electronic Business business)

*بازرگانی ئەلکترۆنی (e- Electronic Commerce commerce)

هەر بۆیە دەتوانین لە کورت کردنەوەدا بڵێین: ئەگەر تەکنۆلۆژیای زانیاری، واتای جێگرتنەوەی کاری دەستی بێت لە بەڕێوەبەرایەتیکردندا ئەمەش لە ڕێی ئۆتوماتیك کردنی ئامرازەکانی کارەوە، ئەوا ڕێکخستنی سیستەمی زانیاری - پرۆسێسێکی ئۆتوماتیکی‌دا بەهۆی ئای تییەوە (IT) مانای سەر هەڵدانی شێوازێکی نوێیە لە بەڕێوەبردندا:

خۆ - بەڕێوەبردن Self- management

کاری بەڕێوەبەرایەتی، زۆرتر بەکارهێنانی زانیاری Handling information دەگرێتەوە. بەکارهێنانی زانیاریش لە سیستەمێکی ئۆتۆماتیکی‌دا، هەموو فاکتەرێکی بەڕێوەبردن، لەو سیستەمەدا یەك دەخات.

بۆیە، لەباری مێژووییەوە دەتوانین بڵێین: ئەم ڕێکخستنەوەیە لەکاری بەڕێوەبەرایەتی کردندا، ڕەخنەیەکی مێژوویی ئەو شێوازە داڕزیوانەیە کە لە سەدەی ڕابردووەوە ماونەتەوە، ئەم ڕەخنەیەش، واتای جێگۆڵکردنی ئامرازو فاکتەرە پەککەوتەکانی بەڕێوەبردن - ئامرازو فاکتەرە نوێکانی کە تەکنۆلۆژیای زانیاری - پشتیانەوەیە.

تەکنۆلۆژیای زانیاری، لەڕێی پرۆسێسە ئۆتوماتیکییەکانەوە، هاوبەشی کردنی هەموو فەرمانبەرێ لەکاری ڕاستەوخۆی بەڕێوەبەرایەتیدا، دەکاتە ڕاستی. بۆ نمونە: دابین کردنی سیستەمێکی زانیاری، کە لە بنەڕەتدا کۆکردنەوەی هەموو کاری بەڕێوەبردن دەگرێتەوە. لە - پێویست، هاریکاری Co-operation دەخاتە جێی فەرماندان‌و سەرپەرشتی چونکە سیستەمێکی لەو چەشنە هەر لە سەرەتاوە، بەشداری کردنی هەموو فەرمانبەرانی - دەزگاکە دەسەپێنێت لە بڕیاردان‌و Decision - making ڕێکخستن‌و Organising دابەش کردنی بەرپرس...

Responsibility کە فاکتەرە سەرەکییەکانی بەڕێوەبردنن. ئەم بەشداری کردنەش، هەر لە سەرەتاوە، ڕۆڵی بەڕێوەبەرو سەرەك کار، کەم دەکاتەوە لە کۆنترۆڵ دا Controoll.

سیستەمی زانیاری بە مەبەستی پڕ کردنەوەی پێداویستی فەرمانبەرانە لە بەڕێوەبردندا. واتە ڕێکخستنی کاروباری Business دامو دەزگایەك، کە واتای کۆکردنەوەو بەکارهێنانێکی کاریگەری زانیارییەکانە، لە هەمان کات دا ڕێکخستنی ڕۆڵی ئەو فەرمانبەرانەیە کە ئەو زانیاریانە وەردەگرن و خەزن دەکەن و بەکار دەهێنن لە کاروبارێکی تایبەتیدا.

واتە ڕێکخستنی زانیاری لە کاروباردا Business information بە مەبەستی بەهێزکردنی ڕۆڵی کۆمپانیایەك لە بازاڕدا بەرامبەر بە ڕکابەرەکانی، یان چالاك کردنی ڕۆڵی بەرمانگەیەك یان زانکۆیەك لە ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانەیدا، بەناچاری، کاری هەموو فەرمانبەرێکیش ڕێك دەخات لەو پرۆسەیەدا واتە، هەروەك لەسەرەوە باس کرا، گۆڕانی فاکتەرەکانی دەرەوە و فاکتەرە ناوخۆییەکان لەگەڵ خۆیاندا دەگۆڕێن. گۆڕانی چۆنیەتی پێوەندیو خستنە بازاڕ Marketingو بازرگانی، گۆڕانێکی پێویست لە کاری بەڕێوەبەرایەتیدا دروست دەکات. کۆکردنەوەی زانیاریو ڕێکخستنیشی لە سیستەمێکی زانیاریدا بە هاریکاری،ڕۆڵی چاودێریو فەرماندان کەمتر دەکاتەوەو ڕۆڵی خۆ-بەڕێوەبردن دەسەپێنێت.

نموونەیەکی زیندوو، کۆکردنەوەو ڕێکخستنی داتاکانە لە سیستەمێك دا کە ناو دەبرێت بە سیستەمی بەڕێوەبردنی داتابەیس Database Management System (DBMS) داتابەیس لە توانای دایە هەموو ئەو داتایانە، واتە زانیارییە پێویستییەکانی دامو دەزگایەکی تایبەتی، ڕێك بخات و لەڕێی تۆڕی کۆمپیوتەریشەوە، هەموو فەرمانبەران، بەشەکان لەگەڵ یەك دابەش بکەن. زانیارییەکانیش دەشێت دەربارەی ئەم کڕیار یان ئەو فرۆشیار بێت، ئەم قوتابی یان ئەو مامۆستا بێت، شتو مەك یان نرخ بێت، هەروەها.

هەر بەو چەشنە، تەکنۆلۆژیای نوێ، هەموو فەرمانبەرێکی دەبێتە بەکارهێنەری تەکنۆلۆژیای زانیاریو ئەمەش تێکچوونێکی قووڵی لەنێوان شێوازی کۆنو نوێی بەڕێوەبردندا دروست کردووە. لە باری مێژوویشەوە، ئەم پرۆسە تەکنیکیو کۆمەڵایەتییە، خاڵێکی کۆتایی لەبەردەم ئەو شێوازە پەککەوتانەدا دادەنێت کە کاریگەرییەکی ئەوتۆیان نەماوە لە بەرامبەر ئەو سیستەمە ئۆرگانیکییەدا کە هەموو فاکتەرە گشتییەکانی بەڕێوەبەرایەتیی لە پرۆسێسێکی وەهادا کۆکردۆتەوە، کەمترین کاری بازووی پێویست بێت. ئەو سیستەمەش بەردەوام بواری بەردەم خۆ-بەڕێوەبردن فراوان دەکات. ئەمەش بەتایبەت لەو تەکنیکەدا دەردەکەوێت کە ناو دەبرێت بە تۆڕی کۆمپیوتەر.

بەڕێوەبردنی تۆڕی کۆمپیوتەر Network Management

باشترین بواری لێکۆڵینەوەیە Research بۆ دەرخستنی ناوەڕۆکە مێژووییەکەی خو -بەڕێوەبردن. بۆیە لێرە بەدواوە لێکۆڵینەوەکانمان لەو بوارەدا پەرە پێ دەدەین.

دوا بەدوای دەست نیشان کردنێکی گشتی تێگەیشتنە جیاوازەکانی ئای تی (IT) کەمێك زیاتر لە تۆڕی کۆمپیوتەر نزیك دەبینەوە، ئەمەش بە مەبەستی فراوان کردنی بواری لێکۆڵینەوەکانمان دەربارەی شێوازە نوێکانی بەڕێوەبەرایەتی. ئەم لێکۆڵینەوانەش Research هەوڵێکە بۆ دیتنو دۆزینەوەی ئەو تاڵە بەهێزانەی، وەك پێویستییەکی مێژوویی، بەڕێوەبردن تەکنیکی تۆڕی کۆمپیوتەری پێکەوە گرێ داوە. ئەو کارەش کۆششێکە بۆ دەست نیشانکردنی ڕێڕەوی مێژوویی ئەم گەشە سەندنە.

واتە، ئەم لێکۆڵینەوانە، پێشبینییە کۆمەڵایەتیو تەکنیکییەکانی بەڕێوەبەرایەتی کردن، لە چۆنیەتی بەڕێوەبردنی تۆڕی کۆمپیوتەردا، دەخاتە بەرچاو.

یەکگرتنی تۆڕی کۆمپیوتەرو پێوەندی تەلەفۆنی Telecommunication، زۆر بە خێرایی تۆڕێکی ئەلەکترۆنی جیهانیی ناساند. هەر ئەوەندەی تۆڕی کۆمپیوتەریش بووە دیاردەیەکی ناسراو، سیستەمی زانیاریی دامو دەزگاکان Organisation بوونە بەشێکی لێکدانەبڕاو لەو تۆڕە. ئەمەش وەك سەرئەنجامی پێویستیی بازاڕی منافسە. هەر بە هەمان هۆ، زنجیرەیەك لە شێوەی جیاوازی ئەو تۆڕەش ناسێنرا کە هەر یەکە لە ئاستێکدا بەکار دەهێنرێن، وەك:

*تۆڕی ناوخۆیی (LAN) Local Area Network کە دەتوانرێت لە بینایەك دا دابمەزرێنرێت.

*تۆڕی ناو شارێك Metropilitan Network (MAN) کە دەتوانرێت لە چەند بینایەکی دوور لەیەك دا بێت.

*تۆڕی جیهانی Wide Area Network (WAN) کە لەسەر ئاستی جیهانی دادەمەزرێنرێت و گەلێك لقی جیاوازو دوور لەیەکی داموو دەزگایەك، پێکەوە دەبەستێت

جگە لەوەش هەر منافسە، تەکنیك و شێوەی هەمە جۆری تۆڕی خولقاند وەك:

*Bus Topology کە کۆمپیوتەرەکان لەسەر هێڵێکی ڕاست، پێکەوە دەبەستێت.

*Ring Topology کە کۆمپیوتەرەکان لە هێڵێکی بازنەیی دا گرێ دەدات.

بۆ بەستنی ئەم شێوەو تەکنیکە جیاوازانەش پێکەوە، گەلێك ئامێری ئەلەکترۆنی گەیەنەر هەیە کە لەنێوان ئەم تۆڕانەدا بەکار دەهێنرێن، وەك:

*Hub کە دەتوانێت چەند کۆمپیوتەرێك ببەستێت بە تۆڕێکەوە لە ڕێی وەرگرتن و ناردنی نیشانەکانەوە Signal لەم ئامێرەوە بۆ ئەو ئامێر.

*Repeater کە لە توانای دایە نیشانە ئەلەکتریکییەکان دووبارە بکاتەوە، لە حاڵێکدا کە نیشانەکان بە ئاسانی نەگەن بەهۆی درێژی وایەرێکەوە.

*Bridge کە وەك پردێك کار دەکات و لە توانای دایە ڕێ لە هاتووچۆی داتا بگرێت، هەر کات پێویست بوو، هەر وەك Repeater دەتوانێت دوو شێوەو تەکنیکی جیاوازی تۆڕ، پێکەوە ببەستێت.

*Router کە ترافیکی تۆڕی کۆمپیوتەر سەرپەرشتی دەکات. و بەو هۆیەوە کە کاری ئەوەیە پێوەندی نێوان دوو کۆمپیوتەر دابین بکات کە لە دوو لقی تۆڕێکدان یان لە دوو تۆڕی جیاوازدان، ئەوا ناویش دەبرێت دەزگای هاتوچۆ Gateway.

بۆ هاتووچۆی داتا لە نێوان هەموو کۆمپیوتەرەکاندا، چەند پرۆتۆکۆلێك Protocol پێویستە. ئەمەش وەك زمانێکی هاوبەشی نێوان تۆڕو کۆمپیوتەرەکانە. لەناو ئەو پرۆتۆکۆلانەدا گرنگترینیان پرۆتۆکۆلی Transmission Control Protocol / Internet Protocol (TCP/IP)یە. کە تۆڕە جیهانییەکەی ئینترنێت ڕێك دەخات.

بە (TCP/IP) تی، سی، پی، ئای، پی دەخوێنرێتەوە پرۆتۆکۆلێکە پێوەندی نێوان کۆمپیوتەرەکان و ناردن و وەرگرتنی داتا لەسەر ئاستی جیهانی دابین دەکات.

هەموو کۆمپیوتەرێك ئەدرێسێکی تایبەتی هەیە کە جیای دەکاتەوە لەوانی دی. ئەمەش لەو داموو دەزگایانەوە وەردەگیرێن کە بەشداری کردن لە ئینترنێت دا، دەفرۆشن.

هەموو تۆڕێك لە پرۆگرامێکی کۆمپیوتەرەوە بەڕێوە دەبرێت کە ناو دەبرێت بە سێرڤەر Server.

سێرڤەر سیستەمێکی کارکردنە Operationg System کە لە توانایدایە تۆڕێکی چەند هەزار کۆمپیوتەری سەرپەرشتی بکات و بەڕێوە ببات. ئەمانەش دووبارە لە منافسەدا جۆری جیاوازیان لێ بەرهەم دەهێنرێت: UNIX, Windows NT / 2000 Server و هەروەها هەر بەو پێیە منافسە لەسەر ئاستی جیهانی یەکێك بووە لە فاکتەرە سەرەکییەکانی گەشەی خێرای ئەم تەکنۆلۆژیا تایبەتییە داخوازی Demand بەردەوام لەسەری، خستنە ڕووی Supply ئەو تەکنۆلۆژیا تایبەتییەی لە ماوەیەکی نزیکدا، بردە سەرەوە. ئەمڕۆش ئەو گەشە سەندنە خێرایە هاوساتە لەگەڵ گەشەی تەکنیکە دیجیتاڵییەکاندا کە هاتوچۆی داتا، گەلێك خێرا تر دەکەن.

هاتووچۆی داتا بە هێڵە تەلەفۆنییەکان دا، لەشێوەی نیشانەی ئەنالۆگیدایە AnalogSignal واتە لەشێوەی شەپۆلە دەنگییەکاندایە. لەو حاڵەدا، ئامێرە ئەلەکترۆنییەکانی وەك مۆدێم Modulator and Demodulator (Modem) بەکار دەهێنرێت بۆ گۆڕینی نیشانە دەنگییەکان بۆ نیشانە دیجیتاڵییەکان لەنێوان دوو کۆمپیوتەردا.

دەرکەوتنی تەکنیکە دیجیتاڵییەکان، واتە ژمارەیی لە پێوەندییە تەلەفۆنییەکان دا، هەنگاوێکی دیش پێوەندی داتای Datacommunication بردە پێشەوە. واتە هەمان تەکنیك بەکار دەهێنرێت لە پێوەندی کردندا، ئەویش سفر و یەکە (1). واتە لەو تەکنیکەدا، ڕاستەوخۆ، سفرو یەك ڕەوانە دەکرێت، ئیتر ئەگەر داتاکان تێکست بن یان وێنە ڕەنگ بن یان دەنگ، ئەم گەشەسەندنەیش هاوساتە لەگەڵ گەشەی خێرای ساتەلایت دا کە ئەو هاتووچۆ ئەلەکترۆنییە خێراترو ئاسانتر دەکەن.

جگە لەوەش، تەکنیکی ئەلەکترۆنی ئاڵ و گۆڕی داتا(EDI) Electronic Data Interchange تەکنیکێکە لەنێوان کۆمپانیاکان دا بەکار دەهێنرێت بۆ ئاڵ و گۆڕی راستەوخۆی داتا لە نێوان چەند کۆمپانیایەکدا. بەڵام ئەمە، پێوەندی‌یەکە، راستەوخۆ لەنێوان دوو کۆمپیوتەری دیاری کراودا روو دەدات و هیچ پێوەندییەکی بە ئینترنێتەوە نییە. چونکە لێرەدا دۆکومێنتی تایبەتی ئاڵوگۆڕ دەکرێت، وەك لیستەی داوا کردنی شت و مەك، لیستەی پارەدان، لیستەی نرخ. و هەروەها ئەم ناردن و وەرگرتنەش بەهۆی تۆڕی کۆمپیوتەرەوە روو دەدات لە نێوان دوو سیستەمی زانیاریی جیاوازدا لەدوو دام و دەزگای جیاوازەوە.

سەرباری ئەمانەش، گەلێك کۆمپانیا سیستەمێکی تایبەتی بەکار دەهێنن کە ناو دەبرێت بە ئینترانێت Intranet ئەمەش سیستمێکی تایبەتییە بەخودی کۆمپانیاکە خۆیەوە. بەڵام ئەگەر خۆیان بیانەوێت ئەوا زانیاریەکانیان لە ئینترنێتەوە وەر دەگیرێت، دەنا هیچ توانا نییە لە دەرەوە ببینرێن.

ئەمانە هەموو، بەرهەمی ئەو تەکنیکەیە کە بە تۆڕی کۆمپیوتەر ناسراوە، تۆڕێك کە لەم رۆژگارەدا توانای ئەوەی ...وەتە دەست لە ماوەی چەند چرکەیەکدا چەندان ملیۆن داتا ...نە بکرێت لە ئاسیاوە بۆ ئەورووپا. ئەمەش چ لە خێرایی و چ لە هەرزانی‌دا، هەرگیز بەراوورد ناکرێت بە هاتوو چۆو ...ەندی پۆست و تەلەفۆن و فاکس.

هەر بەو چەشنە، پرۆسەی گەشەی تۆڕی کۆمپیوتەر ...وەی تەلەفۆنی، پرۆسەیەکە بەردەوام ئۆتۆمات کردنی ...سیستمی کار خێرا تر دەکات. شێوازە نوێکانی رێکخستنی ... بەرێوەبەرایەتی پێوەندی کردن هەر هەموویان لە ...سیستمی بەرێوەبردنی سیستەمێکی زانیاریی بەستراو بە ...ەوە Network- based Information Systems ...رێکخرێنەوە و رێك دەخرێن و بەرێوە دەبرێن. گرنگی ئەم سیستەمەش بەتایبەت لەوەدایە، کاری تاکە کەسی لە ریزی ...بەرانی دام و دەزگایەك دا دەگۆڕێت بەکاری چەند ...ێکی شارەزاو کارامە لەدام و دەزگاکەدا، و هیچ گرنگیش ...ئەندامانی ئەو گروپە لە شارێك یان چەند شارێکدا بن، ...تێك یان چەند وڵاتێکدا بن. بۆیە ئەو گروپە، لەتوانای ...کاری خۆی بەبێ فەرمان وەرگرتن لە سەرەك کارێك یان بەرێوەبەرێکەوە، ئەنجام بدات، ئەمەش بە یارمەتی ئەو سیستەمەی هەموو پێداویستییەکی کارو بەرێوەبردنی بۆ گروپ یان یەکە جیاوازەکانی دام و دەزگاکە ئامادە کرووە. ئەم سیفاتە تایبەتییەی تۆڕی کۆمپیوتەر، دیمنشیونەکانی Dimension کارباری بەرێوەبەرایەتی کردنی لە بنەڕەتەوە گۆڕیوە، ئەمەش بە تایبەت لە خۆ- بەرێوەبردن دا دەردەکەوێت کە بۆتە دیاردەیەکی مێژوویی سەپێنراو لەکارو بەرێوەبردن دا. ئەم پێشبینییە مێژووییەیش لەمەدا کورت دەکرێتەوە:

بەرێوەبردن لە بناغەدا واتای سەنتراڵ کردنی Centralisation هەموو کارێکی بەرێوەبەرایەتی و بڕیاردانێکە هەموو بڕیارێك بەناچاری، بەو سەنتراڵەدا تێدەپەڕێت کە لەسەروو هەمووانەوەیە.

تەکنیکی نوێ، بە دانانی زەمینەیەك بۆ خۆ- بەرێوەبردن رۆڵی ئەو سەنتراڵەی کەم کردەوە Decentralisation و لەهێندێك بواردا بە تەواوی وون بوو، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئامرازە تەکنیکییە نوێکان، تەکنولوژیای زانیاری، ئەو توانایەی دایی دەست کە هەموو فەرمانبەرێکی شارەزایش، لەتوانای‌دا بێت هەمان بڕیار وەربگرێت کە جاران لە سەرەك کارەکانەوە وەدەگیرا، بەتایبەت بەو هۆیەوە کە بڕیاردان شێوەیەکی کۆمەکی‌ی وەرگرت. واتە کار بەکۆمەك رێکخستن بووە شێوازی باو، ئەمەش هەمان دەستووری کارو بەرێوەبردنە کە لە مێژووی مرۆڤایەتی‌دا سەروەر بووە. کاری بە کۆمەڵ و هاوبەشیتی، کاری هەرەوەزی، سیفاتە سروشتییەکانی بەرێوەبردنی کارە. خۆ - بەرێوەبردنیش، هەر لە سەرەتاوە، ئەو رەگەزە مرۆییانە کۆدەکەنەوە کە سیفەتێکی سروشتی خودی مرۆڤ خۆیەتی و هەر بە هەمان مانا تەکنولوژیای هاوچەرخ، ئەو ئامرازو فاکتەرە مێژووییانە گرد دەکاتەوە کە لە هەموو بوارێکی کۆمەڵایەتی‌دا، کارو بەرێوەبردنی بە کۆمەڵ، وەك یاسایەکی ئیجباری بەسەر مرۆڤایەتی‌دا دەسەپێنن ئەمەش لە رێی ئەو پرۆسێسە بەردەوامەوە کە هەمیشەو بەبێ وەستان، لە سیستەمی کارو بەرێوەبردن دەگۆڕێت. ئەمەش بەدابین کردنی توانای باشترو لەبارتر بۆ پلان دانان و رێکخستن. پلان دانان لە پێشەی بەرێوەبەرو سەرەك کارەوە، دەبێتە کاری هاوبەشی بەرێوەبەرایەتییەکی هاوبەش.

هەر بەو پێیە، چ لەباری تیۆری و چ لەباری پراکتیکیەوە، تەکنۆلۆژیای زانیاریی هاوچەرخ، هەموو ئەو سنوورە دیاری کراوانەی شکاند کە لە ڕابردووەوە ماونەتەوە. ئەمەش لەو یەکخستنە مەزنەی کارە ڕۆتینییەکان دایە لە سیستمێکی زانیاری بەستراودا بەتۆڕی کۆمپیوتەرەوە کە ڕەگەزە سەرەکییەکانی کارو بەڕێوبردنی کردۆتە پرۆسێسێکی ئۆتۆماتیکی یەکگرتوو. بە تایبەت سەرهەڵدانی بەڕێوەبردنی ئەلەکترۆنی Electonic managemnet (e - management) کە مانای ئوتۆمات کردنی سیستەمی فەرمانگاکان و دام و دەزگاکانە، واتە پۆستی ئەلەکترۆنی، کۆکردنەوەی زانیاری بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، ئوتۆمات کردنی پرۆسێسی لاپەڕەکانی ئینترنێت لەداواکردنی شتێك دا یان ناردنی ئاگاداریەك، و یان ئاگادارکردنمان بەشێوەیەکی ئوتوماتیکی لە ژمارەی ئەوانەی سەیری لاپەڕەکانیان کردوین، و زۆری تریش پێشبینییە تەکنیکییەکانی ئەو داهاتووەن کە خۆ-بەڕێوەبردن، لە مێژوودا دەچەسپێنێت پێشبینییە کۆمەڵایەتییەکانیشی لەم چەند دێڕەدا کۆ دەکەینەوە:

کەم کردنەوەی ڕۆڵی سینترالەکانی دام و دەزگاکان، لە هەمان کات دا، وەك پرۆفیسۆر کینت لاودن دەڵێت: جۆرێکە لە تەخت بوونی دام و دەزگاکان Flattening organisation و دەڵێت/ ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی، دام و دەزگای بیرۆکراسیانە، چی دی کاریگەرییان نەماوەو گۆڕانکارییەکانیشیان زۆر لەسەر خۆیەو قازانجی زۆریش نادەن: بۆیە لە منافسەدا تێکدەشکێن.

لە هەمان کات دا دەست نیشانی ئەوەشی کردووە کە ئەو تەخت بوونە، واتای ئەوەیە فەرمانبەر پێویست ناکات، وەك ڕۆتین، لەنێوان 8ی بەیانی و 5ی ئێوارەدا کار بکات، یان لە دائیرە بێت، ئەمە لە کاتێکدا تەکنۆلۆژیای پێوەندی، وەك فاکتەری گەلێك کاری تایبەتی، دووریی نەهێشت لەنێوان شوێنی کارو فەرمانبەردا.

هەربەو چەشنە، تەکنۆلۆژیای زانیاری، ڕۆژ بەڕۆژ، ئەو فاکتەرە تەکنیکی و کۆمەڵایەتییانە بەهێز دەکات، خۆ-بەڕێوەبردن دەکەنە ڕاستییەکی هەست پێکراوی مێژوویی.

ناردن و پێشوازی نامەکانتان لەڕێگای TVیەوە

لەندەن:

ناردن و پیشوازی لەنامەو نوسراوەکانتان لەڕێگای بەکارهێنانی TVوە کارێکی ئاسانە بەسەرکەوتنی تاقی کردنەوەکانی کۆمپانیای بەریتانی کۆمپانیای ئایرلس ئوشنتر لە بنکەی دیڤون لە باشووری خۆرئاوای ئینگلترە، کە کاری بۆ یاسایەك کرد ڕێگای بدات بە پێشوازی و خستنە ڕووی گەیاندنی نامەکانتان لەسەر شاشەی TV. گۆڤاری نیوساینتستی زانستی دەریخست کە دەتوانن ئامێرێك بە بەکارهێنانی کیبۆردی بینراو لەسەر شاشەکە یا ئامێری کۆنترۆڵ بەدەرکەوتنی ووشەی نوسراو لەسەر شاشەکە بەکاربێت، ئەم ئامێرەش توانای لێکدانەوەی ووشەکانی سەرشاشەکەی هەیە، بۆ گەیاندنی بەتەلەفۆنە گەیەنەرەکان یان TV کاتێکیش کە نامەکە گەیشت، هێمایەك لەسەر شاشەی TV دەردەکەوێت، کاتێك داواکەر ویستی نامەکە بخوێنێتەوە پەڕە ئەلکترۆنیەکە کاردەکات بۆ ڕێکخستنی پیتەکانی دەقەکە بەمەش هەمو نامەکە لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

یەکێك لەبەرپرسانی کۆمپانیاکە ووتی ئەم تەکنیکە تازە ئاوازەیە بۆ ئاڵوگۆڕی سەرەنجەکان لەنزیکەوە یان لە دوورەوە زۆر گونجاوە.

ئەم کۆمپانیایە ئومێدی وایە کە ئەم تەکنیکە بخاتە بەردەم کۆمپانیا ئەلکترۆنییەکان بۆ تێهەڵکێشانی لەگەڵ TV و مۆبایل و ئامێری ڤیدیۆ

ژیان ئەسعەد Internet

10 پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

پەرچڤەو ئامادەکردنی: دکتۆر صمد

[illegible]شترین ڕێگـا بـۆ دڕینـی پـەردەی کچێنـی لـە شـەوی [illegible] چییە؟

[illegible] زاوایی یا بوکێنی، گرنگترین ڕووداوە لە ژیانی [illegible]. پێویستە لەو شەوەدا، بارێکی ئارام و هێمن [illegible] کایەوە، ماوەیەکی زۆر قسەی خۆش و گێڕانەوەی [illegible] و بیرەوەری و ڕەواندنەوەی دڵە ڕاوکێ بە [illegible] ژنەکەدا، چونکە زۆربەی ژنان لەو کاتەدا تووشی [illegible] و نائارامی دەبن و ترسێکی تایبەتیان تیادا پەیدا [illegible]. گومان لەوەشدا نیە ئەگەر ئەو دوانە لەوەپێش [illegible] خۆش ویستبێت یا ماوەیەکی باش بەیەکەوە [illegible] بە ورچانێکی باشی دەزگیرانیدا ڕۆیشتبن، ئەو [illegible] ئارامیەیان نابێت و زۆرتر شارەزای سروشتی [illegible].

[illegible]جۆنێك بێت پیاو دەبێت [illegible]دا. پەلە نەکات و [illegible] مخساندنی بارێکی [illegible] خۆشی بدات و بەهەموو [illegible]ێکەوێتەوە لە زۆرە [illegible]گری و زیاتر هەوڵی [illegible]ێکردنی لەسەر خۆو [illegible] ئەو کارەش زۆر [illegible]نجام بدات، لەپاش [illegible] خوێنێکی کەم چەند دڵۆپێك، یا لە وانەیە زیاتر بێت، دەڕژێت، ئەوەش نیشانەی دڕاندنی پەردەکەیە.

2-ئایا بۆ ئەو ژنانەی پەردەی کچێنیان لاستیکیە پێویست بە نەشتەرگەری دەکات بۆ دڕینی پەردەکە؟

-بابەتی پەردەی لاستیکی زۆر کەس باسی دەکات، بەتایبەتی ئەوانەی توشیان بوە، هەندێك لەو پیاوانە زۆر بە قورسی وەریدەگرن، لەوکاتانەدا هەڵدەچن و تورە دەبن، و کار دەگاتە ئەوی بڕوخێن، و دەیانەوێت بە هەر هۆیەك بێت بیدڕێنن، لەبەرئەوە دەکەونە بارێکی زۆر نا ئارامییەوەو زۆرجار بەمە بەردی بناغەی یەکەمی هاوسەرێتی تێك دەدەن و ئەو هاوسەرییە تێك و پێك دەشکێت، بەڵام هەندێکی دی بەشێوەیەکی زۆر ڕێك و پێك مامەڵە لەگەل هەڵوێستەکەدا دەکەن بێ توڕەبوون و هەڵچون، و پەنا دەبەنە بەر پسپۆڕێك کە بڕیاری تەواوەتیان بداتێ، زۆربەی نەشتەرکارانیش لەو کاتانەدا هەر پەنا دەبەنە بەر نەشتەرکاری و پەردەکە دەدڕێنن، کە ئەویش نەشتەرگەرییەکی زۆر سادەو ساکارە، و بەڵگەی تەواویش دەخاتە بەردەم پیاوەکە بۆ ئەوەی دڵی کرمێ نەبێت و ئیتر



ژیانی هاوسەرییان زۆر بە ڕێکوپێکی بەڕێوە دەچێت، کە ئەمەش باشترین چارەسەرە.

زۆر لەو پیاوانەش کە بەتەواوی دەزانن پەردەی کچێنی ژنەکانیان لاستیکیە، گوێ نادەنێ و جووت بوون زۆر بە هێمنی و لەسەرخۆ دەکەن و جاری وا هەیە ساڵ زیاتر دەخایەنێت، و لەکاتی منداڵبونی یەکەمدا بۆی دەدڕێنن، و ئەم حاڵەتە زۆر ڕوویداوە..

سەرنج: پەردەی لاسیتکی ئەو پەردەیەیە کە لە کاتی جووتبووندا دەکشێت و بەهۆی هێزی چوکەوە بەرەو دواوە دەڕوات بی ئەوەی بدڕێت.

3-ئایا ماچکردن هیچ ڕۆلێکی لە جوتبونی ژن و مێردا هەیە؟

-لە ڕاستیدا یاریکردن بە هەموو جۆرەکانیەوە پێش جووتبوون زۆر پێویستەو تەنانەت لەدوای جوتبونەکەش.. چونکە کاری سێکسی تەنها کردەیەکی میکانیزمی وشك نیە، بەڵکو لەڕاستیدا پێگەیشتنێکی گرنگ و پڕ بایەخە لەنێوان ژن و مێردا بۆ لەیەکتر نزیك بوونەوەو لەیەکتر گەیشتن و زۆرتر پەیدابونی خۆشەویستی و یەکتری ویستن، بۆیە پێویستە جووت بون لە کەش و هەوایەکی لەباردابێت، لەبارەی جێگەو کات و جۆری جل و بۆنی گونجاو...و هتد.. لە هەموو خاڵێك گرنگتر وەك وتمان یاریکردنە، ڕەنگە ماچکردن لە هەمویان گرنگتربێت.. لەوانەیە هەبێت ئەو پرسیارە بکات کە ئایا چ شوێنێکی ژن زۆر هەستدارە بۆ ماچ، ئەمە دەکەوێتە سەر هەردوولا، و زیاتر ڕۆژەکان دەریان دەخات، پیاو لەپاش ماوەیەك وردە وردە تێ دەگات کە ژنەکەی بە کام شوێنی ماچکردنی زیاتر دەهەروژێت، واتە هیچ ڕێسایەکی دیاری کراو لەم بارەیەوە نیەو تەنها ئەوەندە هەیە کارەکان دەبێت سروشتی بن و زۆرە ملێ و توندی و ئازاری تێدا بەکارنەیەت، چونکە ماچکردن یاریدە دەرێکی گرنگ و پڕبایەخی کاری سێکسییە.

4-مەبەست لە ڕیشاڵبونی ئەندامی زاوزێ چی‌یە؟ و کاریگەری لەسەر کاری سێکسی چی‌یە؟

-بەریشاڵبون نەخۆشەکە توشی ئەندامی هەندێك پیاو دەبێت لە دوای سی ساڵیەوە، کە لەگەڵیدا هەندێك گرێی هەستدار لە شانەی ئەندامەکەدا پەیدا دەبێت، سەرەڕای ئەوەی دەبێتە هۆی چەماندنەوەی ئەندامەکە، و زۆر جاریش ئازاری لەگەڵدایەو یا ڕەپبوونی بە باشی نابێت. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا نابێت ئیوا براوبێت لە چاکبوونەوە.. و ڕزگاربون لەو حاڵەتە.. یەکەم هەنگاویش بریتیە لە پیشاندانی پزیشکێکی پسپۆڕ، کە بەئاسانی دەتوانێت حاڵەتەکە دیاری بکات، و خۆشی چارەسەر دادەنێت، ئایا پێویستی



بەردەمانە، یا بە نەشتەرگەرییە، یا تەنها چەورکردن بەسە، و ئایـ ڕێژەی چاکبوونەوەی هەر حاڵەتە چەندە؟ و بە هەموو حاڵەتەکانیشـ ترسی ناوێت، چونکە چارەسەری تەواوی هەیە. و ژیانی سێکسـ دەگەڕێتەوە دۆخی سروشتی.

5-ئایا دەردراوەکانی زێ و ئازاری پشت کاردەکەنە سەر ژیـ پاش هاوسەربوون؟

-ئەم دەردراوانەی زێ و ئەو ئازارانەی لە پشتدا هەـ بریتیە لە بەرئەنجامی هەوکردنی کۆئەندامی زاوزێ: زێ ـ ملی منداڵدان.. و ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی دەردراوی ـ ناخۆش،کە لەپاشدا دەبێتە هۆی هەوکردنی پێستی ئەندـ زاوزێ، بەتایبەتی لە دوای جووت بوون. بۆیە زۆر پێویستـ لێتوێژین لای پزیشکێکی تایبەت و پسپۆڕ بکرێت، بۆ ئەوەیـ جۆری هەوکردنەکە دیاری بکات هەروەها جۆری ـ میکرۆبەی بۆتە هۆی ئەو دەردراوانە، بۆ ئەوەی چارەسەـ تەواو وەربگیرێت. لە ڕاستیدا ئەمەش پێویستی بەهەـ شیکاری تاقیگەیی هەیە، کە پسپۆڕەکە داوای دەکات. گرنـ لەوەدایە ژن ئەگەر هەستی بەو دەردراوانەکرد: زوو ـ شوکردن خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات، تا بەکیـ کۆتایی نەیەت، ونەبێتە هۆی ئازارو ناڕەحەتی ـ

هاوسەری، یـا ببێتـە هـۆی مـاکی پەرەسـەندو کـە پێویسـت ناکـات ڕووبـدات، چونکـە ئەگـەر ئـەم ئەردراوانـە لـە دوای شوکردن هەر بەردەوام بوون دەبێتە هۆی ئەوەی کە جووت بـوون بـە باشـی ڕو نـەدات، تەنانـەت ئەگـەر کاریگـەری ئەندامیشیان نەبێت، کاریگەری دەروونیان دەبێت، و ئەمەش مەترسی زیاترە، چونکە کار لە پەیوەندی هاوسەری دەکات، چونکە پیـاو لـە جـووت بونەکـە دەبـێزرێت لەبەرئـەو بۆنـە ناخۆشانە، یا لـە دیمەنەکـە، تەنانـەت لەوانەیـە وای لێ بێـت ئەگەر لەپاشدا ژنەکە چاکیش بێتـەوە، ئـەو هـەر لـەدەروونیدا کرتێکراو دەبێت و بینینی ئەو دیمەن و بۆنە ناخۆشانەی لەلا ئـامادەبێت، و نـاتوانێت بەئاسـانی بێتـەوە سـەر ڕەوەی جارانی.

6-هۆکانی توشبوونی برینی ملی منداڵدان چییە؟ و تـا چەند مەترسیدارە، و چارەسەری چییە؟

-هۆکانی برینی ملی منداڵدان ئەمانەن:

1-لەوانەیـە زکمـاك بێـت، و لەم حـاڵەتەیشـدا ئەمـە هۆیـەکی سـەرەکیە لەو کچانـەی کـە پێـش شـووکردن تووشـی ئەردراوی ناخۆش دەبن.

2-لەوانەیە بەهۆی تێکچوونی هۆرمۆنەکان یا زیاد بوونی هەندێك هۆرمۆن، یا لـە کـاتی سکپڕی، یا لـە ئـەنجامی خواردنـی حـەپی نەمەعەی سکپڕییەوە پەیدا ببێت.

3-لەوانەیـە لـە ئـەنجامی هـەوکردنی ملـی منـاڵدان، بەتایبەتی دوای منداڵبون، یا لەبار چوونەوە، پەیدا بوبێت.

4-هەندێك جاریش لـە ئەنجامی بـەکارهێنانی دەرمـانی کیمیایی بیەوە، بۆ ناو زێ، بەشێوەی حەپ، یا پاکژکەرەوەکانی ترەوە پەیدا بوبێت.

نیشانەکانی:

1-زۆربونی ئەردراوەکانی ناو زێ.

2-ئـازار لـە بەشـی خـواروی پشـتدا، کـە بـەزۆری لـەو ماوەیەی پێش کەوتنـە سەرخوێن پـەیدا دەبێـت، زۆرجـار دەشبێتە هۆی زۆری خوێنی سوڕی مانگانە.

3-ئازار لە خواروی سکدا، یا لە کاتی جووتبووندا.

4-زۆر میزکردن لەگەڵ ئازار لەکاتی میزدا.

5-هـەندێك جـار لەوانەیـە خوێـن بـەربونێکی کـەم لـەکاتی جووت بوندا ڕاستەوخۆ پەیدابێت.

6-بۆچی هەندێك جار ئازار لە ژێر میزەڵداندا پـەیدا دەبێت و کاریگەری ئێستاو دوایی چییە؟

—لـەم بـارەدا زۆر پێویسـتە سـۆنەر بـۆ جۆگـەی مـیزو مـیزەڵدان بکرێـت، لەگـەڵ چـاندنی ئـاوگی پرۆسـتات و تاقیکردنەوەی هەستداریەتی لـە تاقیگـە، هـەروەها لێنۆڕینـی کۆم بکرێت بۆ ئەوەی بزانرێت توشی (بواسیر) نـەبوە، ئـەو پـەندەی پزیشـکە کۆنـەکان زۆر ڕاسـتە کـە دەیـانوت ئەگـەر مـرۆڤ تەنـها ئـازار لەیـەك شـوێنیدا بێـت، ئـەو بەڕاسـتی نەخۆشە، بەڵام ئەوەی فرە شوێنی، فرە ئازاری هەیـە، ئـەوە نەخۆشیەکەی ئاسانە، کە لەوانەیە زۆرتـر سایکۆلۆژی بێـت وەك لەوەی نەخۆشی تەواوی هەبێت.

ئەم حاڵەتە چارەسەر ناکرێت، تا بەتـەواوی بەرئـەنجامی ئەو تاقیکردنەوانـە دەرنـەچێت، یا کۆمەڵە شیکارو لێنۆڕینێکی دیکـەی پێویسـتە ئەگـەر لەدواتردا پێویست بوو. لەپێش ئەو ئەنجامانەدا پێویستە تەنها حەپی هێورکەرەوەی بدرێتێ، تا دەگەنە دیـاریکردنێکی ڕاسـت و تـەواو، پێویسـتە بەتـەواوی لێنۆڕینی ئەوەش بکرێت کە ئایا



تەسـکبوونەوە لـە مـیزەڕۆدا ڕوی نـەداوە، یـا (خوێنیـەکانی ترشـی یوریـك)ی تێدانیـە، چونکـە بـەردە وردەکـانی ترشـی یوریك بە تیشك دەرناکەون، بەڵام هەمان نیشانەیان هەیە.

7-کاریگەری بەردەکانی ناو جۆگەکانی میز چییە بەسەر کـاری سێکسی کەسەکەوە؟

—ئەگەر بەرد لە تەمەنێکی بچوکدا یا لە دواتـردا پـەیدا بوو، یـا دووبارەبوونـەوەی بـەرد دروسـتکردن هـەبوو، ئەمـە مانـای وایـە نەخۆشـیەك لـە گۆشـتی گورچیلـەدا هەیـە و نـاتوانێت کالسـیۆم و هـەندێك لـە خوێیـەکان دەربـدات، لـەم حاڵەتانەدا پێویستە لێنۆڕینی کالسیۆم و فۆسفۆر لە خوێندا بکرێـت، لەوانەیـە بەرئـەنجام هۆکـەی پاراسـایروید Parathyroid بێت. یـا پێوانـەی کالسـیۆم لـەمیزدا بکرێـت پاش خواردنـی هـەر ژەمێـك کـە کالسـیۆمی تێدابێـت وەك:

ماست، پەنیر، بۆماوەی چوار ڕۆژ، هەروەها لێنۆڕین و شیکاری تاقیگە بکرێت بۆ زانینی بوونی ترشی یوریك لە میزو خوێندا، یا بونی میکرۆب لە میزدا، ئەوسا چارەسەر وەربگیرێت. گومان لەوەدا نیە هەموو ئازارێك لەو ناوچەیەدا کاردەکاتە سەر دوورەوتنەوە لەکاری سێکسی.

8-بوونی کێم و خوێن لە میزدا چی دەگەیەنێت و چ کارێك دەکاتە سەر سێکس؟

بوونی کێم و خوێن بە پلەی یەکەم واتە بوونی بەلهارزیایە، ئەمەش هەرگیز ئەوە ناگەیەنێت کە پێویستە ئەو کەسە لە ئاوی پیسدا مەلەی کردبێت ئەوسا توش دەبێت، چونکە زۆر جار تەنها لەسەر گیایەکی پیس دانیشتن یا باخ، ئەو کەسە توش دەکات هەروەها بوونی خوییەکانی یوریك، مرۆڤ توشی سووتاندنەوەو زۆر میزکردن و خوێن لێ هاتن دەکات، لێ هاتنی کێم بەتەنها پەیوەندی بەبوونی هەندێك میکرۆبەوە هەیە، بەتایبەتی میکرۆبی سوزەنك، ئەگەر ئەو کەسە کارێکی خراپی کردبێت یا نزیك بووبێتەوە لە بەکارهێنانی شتومەکەکانی ناوەوەی کەسێکی توشبوو.

لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستە خۆی پیشانی پزیشکی پسپۆڕ بدات و لە ئەنجامدا لێنۆڕین و شیکاری تاقیکردنەوەوە، هۆکەی ڕوون دەبێتەوەو چارەسەری ئاسان دەبێت.

10-ئەو ڕەفتارو هەڵسوکەوتانە کامانەن کە پەسەندن یا ناپەسەندن لەنێوان دوو دەزگیراندا؟

-پێویستە کوڕە دەزگیران ڕێزی کچە دەزگیرانەکەی بگرێت، چونکە هەندێك پەیوەندی ڕوکاری لەوانەیە ببێتە هۆی سکپڕی پێش گواستنەوە لەگەڵ بوونی پەردەکەشدا، و ئەمەش بێ گومان کێشەیەکی زۆر دروست دەکات. لەبەرئەوە پێویستە دان بەخۆیدا بگرێت تا پاش گواستنەوە.

هەروەها هەمو کوڕێك پێویستە خۆی پیشانی پسپۆڕێك بدات بۆ ئەوەی دڵنیا بێت کە هیچ نەخۆشییەکی زاوزێی نیە. و بۆ ئەوەی هەندێك هێورکەرەوەشی بۆ بنوسێت کە بێ زیانن. پێویستە لەسەر کچە دەزگیرانیش بیر لە بەکارهێنانی حەپی قەدەغەی سکپڕی نەکات. چونکە زۆربەیان پڕن لەو هۆرمۆنانەی کە زیانێکی زۆری پێ دەگەیەنن ئەگەر بەبێ ڕەزامەندی پزیشك بەکارهاتبن، باشترین شت ئەوەیە کچەکە هیچ دەرمانێك لەوبارەیەوە وەرنەگرێت تا دوای گواستنەوە، پەلە لە هیچ شتێك دا نەکات، تا لە دواییدا پەشیمان نەبێتەوە، چونکە کۆمەڵ هەمیشە لۆمە دەخاتە سەر کچەکە نەك کوڕەکە.

کۆچ کردن بەفڕۆکە مەترسی توش بوون بەنەخۆشیەکانی سەرماو هەڵامەت زیاد دەکات

توێژەرەوەکان جەختیان لەسەر ئەوەکرد کە ئەو کۆچ کەرانەی کە بەفڕۆکە کۆچ دەکەن لە هەر پێنج کەس یەکێکیان تووشی نەخۆشی دەبێت لەماوەی هەفتەی یەکەمی دوای سەفەرەکەی بەفڕۆکە بەهۆی گواستنەوەی نەخۆشییەکەوە.

واشنتن: توێژەرەوەکان و پسپۆڕەکانی ئەمریکا ئاگاداری ئەوەیان کردینەوە کە کۆچ کردن بەفڕۆکەکان هەلی توش بوون بە نەخۆشی هەڵامەت و سەرما بەشێوەیەکی زۆر زیاد دەکات.

لێکۆڵینەوەکان لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمەریکی دەریان خست، کە ئەو کۆچکەرانەی کە بەفڕۆکە کۆچ دەکەن لە هەر پێنج کەس یەکێکیان تووشی نەخۆشی دەبێت لەماوەی هەفتەی یەکەمی دوای سەفەرەکەی بەفڕۆکە، و ئەم ڕێژەیە لە نێوان ئەو کۆچ کەرانەی کە ماوەیەکی زۆر لەناو فڕۆکەدا دەمێننەوە زیاد دەکات بەهۆی کۆچ کردنیان بۆ جێگایەکی دوور، وتێکڕای ڕێژەی تووش بووەکان لە ژناندا بەرزترە وەك لە پیاواندا، هەروەها ئاماژەشیان بەوەکرد کە لەوانەیە هۆی ئەم تووش بوونە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ژینگەی فڕۆکە بریتیە لە شوێنێکی داخراوی جەنجاڵ بە مرۆڤ کە ئەمەش مەترسی بڵاوبونەوەی نەخۆشییە بڵاوەکەر هەڵامەت زیاد دەکات.

لێکۆڵینەوەکان لەبەکارهێنانی جۆری هەواگۆڕکێ لەسەر فڕۆکەکان دەریان خست، کە ئەگەر ئەمە هیچ ڕۆڵێکی لەزیادکردنی مەترسی بڵاوبونەوەو نەبونی جیاوازی گەورە لەنێوان ئەو کۆچکەرانەی کە بە بەردەوامی هاتوچۆ بەفڕۆکە دەکەن، نەبزو دوبارەبونەوەی ئەو هەوایەی کە لەناو فڕۆکەکاندا هەڵی دەمژن نەبوو، بەمانای بوونی چەند کارلێکی دیکە دەبنە هۆی زۆربوونی تێکڕای نەخۆشی.

ژیان . م Internet

نەخۆشی سورێژە

Measles

د. ئاسۆ فائق صالح

پزیشکی منداڵان

ـەم نەخۆشییە بەهۆی ڤایرۆسی سورێژەوە منداڵ تووش ـبێت و هەندێك کاتیش گەورە، بەوە دەناسرێتەوە کە ـنکە تایەکی بەرزی دەبێت لەگەڵ سووربونەوەیەکی ـبەتی بەم نەخۆشییە لەپێستیدا کە پێی دەوترێت (Macnlopapnlar ras).

هۆکاری نەخۆشییەکە:

ڤایرۆسی سورێژە جۆرێکە لە جۆری (RNA) ڤایرۆس کە ـ خێزانی (Paramyxoviridae)ە، تەنها یەك جۆر ـۆتایپ) هەیە.

ـەم جۆرە ڤایرۆسە لە ڕێگەی ـمی هەناسەو لوت و کۆئەندامی میزو ـیشەوە دەردەچێت و بۆ ماوەی چەند ـتێك لە پلەی گەرمی ژووردا لە ـەی لەش چالاکە.

ـوبوونەوەی نەخۆشییەکە:

سورێژە لە هەموو جیهاندا بڵاوە، پێش ـەی دەست بە کوتان دژی ئەم ـشییە بکرێت لە تەمەنی (5-10) ـ ڕووی دەدا. بڕوا وایە کە دەتوانرێت سورێژە لە جیهاندا بنەبڕ بکرێت بەپێی ئەم خاڵانەی خوارەوە.

1- ئەو سووربوونەوەی (rash) کە لە پێستدا دەردەکەوێت کە تایبەتە بەم نەخۆشییە.

2- هیچ ئاژەڵێك هەڵگری ئەم ڤایرۆسە نییە.

3- هەروەها ئەم ڤایرۆسە گەیەنەری نییە.

4- نەخۆشییەکە وەرزییە واتە کاتی خۆی هەیە بۆ دەرکەوتنی.

5- ئەو ڤایرۆسانەی کە ئاوخانەدا خۆیان شاردۆتەوە ناگۆڕێنەوە.

6- یەك جۆر (سیرۆستایت) هەیە.

7- کوتانێکی بەهێزی هەیە.



ئەگەر لە ناوچەیەکدا 90٪ی منداڵان بکوترێت بەو ناوچەیە دەوترێت ناوچەیەکی پاك لەو نەخۆشییە.

ڕێگەی گواستنەوە:

سورێژە نەخۆشییەکە زۆر خێرا بڵاودەبێتەوە ڕێگەی بڵاوبوونەوەی لە ڕێگەی پژمین و کۆکەوەیە لە قۆناغی

یەکەمی نەخۆشی یەکە.

منداڵ لەسکی دیکیدا لە ڕێگەی وێڵاشەوە بەرگری دژی سوریژە لە دایکی یەوە وەردەگرێت ئەم بەرگری یە تاکو (4-6) مانگ بەردەوام منداڵەکە لە سوریژە دەپارێزێت.

منداڵ لەوانەیە لە دایکی یەوە توشی نەخۆشی یەکە ببێت پێش یان پاش لەدایك بوون.

ڕێگەی پەرەسەندنی نەخۆشی یەکە:

نەخۆشی یەکە بەزۆری لە پێست و ناوپۆشی ناودەم و قورگ و بۆری هەناسە و ریخۆڵە و چاودا دەردەکەوێت. هەروەها گرێی لیمفی یەکان گەورە دەبن بە تایبەت ئەوانەی ناو ریخۆڵە کوێرە، لەبەرئەوە هەندێکیان ئازاری سکیان دەبێت، و لە پێستدا توشی مێخی مووەکان لەگەڵ چەوری یە ڕژێنەکان دەبن، و هەندێك جار ئەم ڤایرۆسە کاردەکاتە سەرخانەکانی مێشك و درکە پەتك و زیانیان پێ دەگەیەنێت.

نیشانەکان: سوریژە 3 قۆناغی هەیە:

1-قۆناغی باوەشگری:

نزیکەی 10-12 ڕۆژ دەخایەنێت، واتە ئەو ماوەیەیە کە ئەو ڤایرۆسە پێویستیەکی بۆ ئەوەی نیشانەی نەخۆشی یەکە دروست بکات.



لە ڕۆژی (9-10)ی توشبوندا پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە و دوای ئەوە تاکە نامێنێت بۆ (24) سەعات. و نەخۆشەکە لە ڕۆژی (9-10)دا دەبێت بە گوێزەرەوە بۆ ڤایرۆسەکە و هەندێك جار لە ڕۆژی حەوتەمەوە دەبێت بە گوێزەرەوە.

2-قۆناغی ناوەند (نیشانەکان):

نزیکەی 3-5 ڕۆژ دەخایەنێت دەناسرێتەوە بەوەی کە پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، لەگەڵ کۆکەیەکی وشك، هەلامەت+ چاوی منداڵەکە سور دەبێتەوە. دوای ئەو نیشانانەی کە لە سەرەوە باسکران برینێك لەناودەم دروست دەبێت بەرامبەر دانە کاکیلەکانی خوارەوە کە پێی دەوترێت (Koplikspots) کە سوریژەی پێ دەناسرێتەوەو پێك هاتووە لە دەنکۆلەی سپی لەناوچەیەکی سوردا کە بەنزیکەیی دوای (2-3) ڕۆژ دوای ئەونیشانانەی سەرەوە دەردەکەوێت و ئەم نیشانە تایبەتەی ئەم نەخۆشی یە نزیکەی 12-18 سەعات دەمێنێتەوە.

زۆر جار ئەوەندە چاو سور دەبێتەوە نەخۆشەکە بە ڕووناکی وەرس دەبێت و حەزناکات ڕووناکی ببینێت (Photophobia) و هەندێك جار ئەمەندە تا بەرز دەبێتەوە دەبێتە هۆی توش بوون بەگەشکە کاتێك منداڵەکە پێستی سووربونەوە (rash) دەبینێت پلەی گەرمی بۆ نزیکەی (40 پلە بەرزدەبێتەوە لەپڕ.

بەزۆری ئەم سووربونەوەیە (rash) پێست دەست پێ دەکات لە بەشی سەرەوەو لاتە نیشتی مل بەدرێژایی قەراغی قژی منداڵەکە و لە بەشی دواوەی ڕوومەت و پشتی گوێ.

ئەم جۆرە سووربونەوەیە پێی دەوترێت (Macnlopapnlar rash) لە دەموچ... بڵاودەبێتەوە بۆ مل و بەشی سەرەوەی باڵ و بەشی سەرەوەی سنگ لە ... یەکەمدا و دوای ئەوەی لە ڕۆژی دووەم بڵاودەبێتەوە بۆ پشت و سك و ڕان و ... کۆتاییدا دوای 2-3 ڕۆژ دەگاتە ... پێ یەکان، دوای ئەمانە بەهەمان شێوە دەمووچاوەوە تا پێکان دەست دەکات ... نەمان.

هەندێك حاڵەتی سوریژە هەیە ... سوربونەوەکە توشی ناوچەیەك دەبێت وەك لە ڤاچدا.

هەندێك جار لەوانەیە دەمووچاوی منداڵەکە بناوسێت شێوەی دەموچاوی تێك بچێت.

جۆرێکی سوربونەوە هەیە کە دەبێتە هۆی خوێن بەربو... یان شین بوونەوەی پێست.

دوای ئەوەی ئەم سووربونەوەیە نامێنێت لەوانەیە شوێنی ئەم سوربونەوەیە توێژاڵ دەرکات و ڕەنگی بگۆڕێت بەردەوام دەبێت بۆ 7-10 ڕۆژ.

هەندێك جار گرێ لیمفەکانی لای شەویلگە دەئاوسێن و لەوانەیە سپڵیش بئاوسێت.

هەندێك جار منداڵەکە هەست بە سك ئێشە دەکات ... بەدەرکەوتنی (Koplikspots) ئەم ئازاری سکە نامێنێت ... منداڵانەی کە تەمەنیان لە یەك ساڵ کەمترە هەوی ...

ناوەڕاست، هەوی سنگ، لەگەڵ هەوی ڕیخۆڵە زۆرترو بڵاوترە ـەو منداڵانەی کە گەورەترن.

سورێژەی نا نمونەیی:

ئەم جۆرە لەو منداڵانەدا ڕووی دەدا کە لە ساڵانی 63-1967 کە ڤایرۆسی مردوویان وەك کوتان ئەدرایە، ـیشانەکانی سورێژە بە کەمی دەردەکەوێت بێجگە لە تاکەی.

ئەم جۆرە بە ئازارێکی زۆری سك و ڕشانەوە، سەر ئێشەو ـەوکردنی بۆری هەناسەو، سوربونەوەیەی پێست کە لە سورێژە ناچێت لە شێوەی بڵاوبونەوەی وشێوەی ـەرکەوتنی برینەکان.

ناسینەوەی نەخۆشی سورێژە:

1-دەرکەوتنی نیشانە تایبەتی‌یەکانی نەخۆشی‌یەکە.

2-ئەزمایشی تاقیگەیی بەدەگمەن پێویستەو ئەگەر ـپێویستیش بێت ئەوا لەم حاڵەتانەی خوارەوەدایە:

-لە قۆناغی دووەمی نەخۆشی‌یەکە ئەگەر خانەی ـدمێوکی گەورە. هەبن لە ناوپۆشی دەم.

ب-کاتێك سوربونەوەی پێست دەردەکەوێت دەرکەوێت ـەزمایشی خوێن دژەتەن دەردەخات دژی سورێژە.

ج-ڤایرۆسی سورێژە دەتوانرێت جیابکرێتەوە بەهۆی ـەی چێنراوەوە.

-خڕۆکە سپی‌یەکان ـمیان کەم دەبێتەوە و ـپێچەوانەوە لیمفەخانەکان ـەکەن ڕێژەیان.

ه-ئەزمایشی ئاوی ـتی منداڵەکە دەکرێت ـێت شك بکەین کە ـکە توشی هەوکردنی ـەکانی مێشك بووە (سحایا).

ـەو نەخۆشی‌یانەی لە سورێژە دەچن: زۆربەی هەوکردنە ـییەکان وەك (سورێژەی ئەڵمانی) ڕۆزیۆلا، ـتەڤیرۆس، ئەدینۆڤایرۆس، لە سورێژە دەچن دەبێت لێی ـکرێنەوە.

چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی تایبەت نی‌یە بە ڤایرۆسی سورێژە، تەنها ـەسەر باشکردنی باری نەخۆشەکە لە بارەی (تا، کەم ئاوی، نەخواردن) و هەروەها پێدانی دەرمانی دژە تا وەك (پاراسیتۆڵ، پروفین،... هتد) ، پشوودان هەروەها پێدانی شلەمەنی بە منداڵەکە.

شێدارکردنی ژوور (بەهۆی دانانی و بەهەڵم کردنی ئاو لەسەر ئاگرێك لەژوورەکەدا) زۆ پێویستە بۆ ئەو منداڵانەی کەتوشی هەوکردنی بۆری هەناسەو قوڕگ یان بۆ ئەوانەی کە کۆکەیەکی ڕەقیان هەیە، هەروەها ژوورەکە دەبێت گەرم بێت نەك سارد، ئەو منداڵانەش کە بە ڕووناکی ناڕەحەتن پێویستە لەڕووناکی ڕاستەوخۆ بپارێزین.

هەروەها ماکەکانیش دەبێت بەپێی خۆی چارەسەربکرێت.

ڤیتامین A: کەمی ڤیتامین A بەڕێژەی 90٪ لەو نەخۆشانەدا هەیە کە توشی سورێژە بوون لە ئەمریکاو لە 22٪-72٪ی ئەو منداڵانەی کە لە ئەفریقا توش بوون.

پەیوەندیەکی پێچەوانە هەیە لە نێوان ڕێژەی ڤیتامین A وتوندو تیژی نەخۆشی‌یەکە واتە تاکو ڤیتامین A زۆرترین بێت توندو تیژی نەخۆشی‌یەکە کەم دەبێتەوە.

هەروەکو ڤیتامین A پێویستیشە بۆ نەخۆشی‌یەکان چاو، ئەوانەی توشی کەمی بەرگری لەشن، بەدخۆراکی. بڕی ڤیتامین A کە دەدرێت (100000) یەکەی جیهانی‌یە لە ڕێگەی دەمەوە بۆ منداڵێك لە تەمەنی 6 مانگ - 1ساڵ و (200000)یەکە بۆ منداڵی لە ساڵ گەورەترو دوای (4) هەفتە ئەم بڕە دووبارە دەکرێتەوە لەکاتی کەم بونیدا.

ماکەکان: 1- هەوکردنی گوێی ناوەڕاست.

2-هەوکردنی سنگ

3-هەوکردنی مێشك. 4- هەندێك جار گانگرین. 5-خوێن بەربوون.

6-هەندێك جار هەوکردنی دووەمی لە سنگدا ڕوودەدات بەهۆی هەندێك بەکتریاوە وەك (pneumococci).

7-هەوکردنی بۆری‌یە هەوایی‌یەکان و قوڕگ.

8-هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی چالاك كردنی نەخۆشی سیل.

9-هەوكردنی ماسولكەكانی دڵ كە خراپترین ماكە.

دوا ڕۆژی نەخۆشی‌یەكە:

ڕێژەی مردن لە منداڵدا بەهۆی ئەم نەخۆشی‌یە زۆر كەم بۆتەوە لەم ساڵانەی دواییدا بەهۆی باشكردنی باری كۆمەلایەتی و مادی خەڵكەوە، هەروەها بەكارهێنانی دژی بەكتریا (دژە زیندەكان Antibiotics) دژی هەوكردنی دووەمی كە بە زۆری لەم نەخۆشی‌یەدا ڕوو دەدات. هەروەها بەهۆی بەكارهێنانی كوتانەوە كە بەرگری منداڵی زیاد كردووە دژی نەخۆشی‌یەكە، ڕێژەی مردن نزیكەی 1-2 / 1000نەخۆشدایە، مردن بەهۆی هەوكردنی سنگ، یان هەوكردن كە بەهۆی بەكتریاوەیە، لە وڵاتانی تازەپێگەیشتودا سورێژە لە منداڵی شەش مانگ بۆ یەك ساڵدایە لە بەرئەوەی ئەم منداڵانە بەدخۆراكن هەر ئەم هۆیەشە بۆتە هۆی زیابوونی ڕێژەی مردن.

خۆپاراستن:

1-جیاكردنەوەی نەخۆش لە خەڵكی دەبێت لە حەوتەم ڕۆژی توش بوون بە ڤایرۆسەكەوە بێت تاكو 5 ڕۆژ دوای دەركەوتنی سوربوونەوەی پێست (rash).

2-كوتان: بەزۆری منداڵ لە تەمەنی ساڵ و نیو دەكوترێت بەڵام لەوشوێنانەی كە بەدخۆراكی بڵاوە باشترە زوتر بكوترێت لەوڵاتی ئێمەدا لە تەمەنی (9) مانگ و دووبارە دەكرێتەوە لە ساڵ و نیو بەكوتانێك كە سورێژەو سورێژەی ئەڵمانی و مل خرێ دەگرێتەوە.

پاشتر لە تەمەنی 4-6 ساڵی دووبارە دەكرێتەوە. دوای كوتانە بۆ ماوەی مانگێك هەر لێنۆڕینێكی پێست بكرێت هەڵە دەردەچێت.

ئەو منداڵانەی كە خۆیان نەخۆشی سیلیان هەیە دەبێ لەگەڵ ئەم كوتانەدا دەرمانی دژە سیل وەربگرن هەروەها ئەم كوتانە بە ژنی دووگیان نادرێت. یان نابێت بدرێت لەو منداڵانەی نەخۆشی كەمی بەرگری لەشیان هەیە یان شێرپەنجەیان هەیە یان ئەندامێكیان بۆ چێنراوە یان ئەوانەی نەخۆشی (ئەیدز) یان هەیە.

3-ئەو منداڵەی كە نزیك منداڵێكی دیكەیە كە توش بووە پێویستە لەماوەی (6) ڕۆژدا لە بەركەوتن بە ڤایرۆسەكە دژی تەنی پێویستی لێ بدرێت بۆ ئەوەی توشی نەخۆشی‌یەكە نەبێت.

سەرچاوە:

1-Handbook of infectious disease 1997.
2-Nelson text book of Pedxatric 2000.

مەترسی ڕاژەنینی منداڵ

شارەزایان و پزیشكانی نەشتەرگەری مێشكی منداڵان ئەوەیان ڕوون كردەوە كە ڕاژەنینی ساوایان لەكاتی گریانیان دا مەترسیدارە، هەمیشە دایكان لەكاتی گریانی ساواكانیانداو هەوڵی هێمن كردنەوەیان دەدەن بۆ ئەوەی بنوون.

ئەمەش كاریگەرییەكی خراپی بۆ سەر منداڵەكان هەیە، لێكۆڵینەوە نوێیەكان ئەوەشیان ڕاگەیاند كە ئەم كردارە كارێكی مەترسیدارەو مێشك تووشی زەرەرو زیان دەكات، هەندێك جار دبێتە هۆی خوێن، بەربوونی پشتی چاو و مەترسی دیكە كە تووشی خانەكانی كۆئەندامی دەمار دەبێت.

هەروەها لێكۆڵینەوەكان ئاماژەیان بەوەكرد كە ڕاژەنینی توند بۆ سەری ساواكە دەبێتە هۆی چەند تێكچوونێك لەبەرئەوەی سەری ساوا قەبارەی گەورەیەو كێشی قورسە، لە قۆناغەكانی سەرەتای تەمەنیدا ئەو منداڵە توانای ئەوەی نیە بە ئاسانی هەڵیبگرێت، ئەم كارەش دەبێتە هۆی تووش بوون بە خوێن بەربوون لە لەناوچەیەكداو بچڕاندنی لوولە خوێنەكانی سەر كە لەوانەیە ئەوەش ببێتە هۆی پەیدابوونی (وەرەم)ی خوێنی و، لە پاشدا خوێنبەر بوونی تۆڕی چاو، ئەمەش لەكاتێكدا كە منداڵەكە پێشانی پزیشكێكی شارەزایی چاوی دەدەیت دەردەكەوێت كە تۆڕی چاوی ئەو خوێن بەربوونەی تیادایە، كە لە پاشدا ئۆكسجینی بە باشی بۆ ناچێت لەبەرئەوە لەناو دەچێت ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی چەند گیروگرفتێكی زۆر لە قۆناغی گەورە بوونی‌دا لەبەر ئەمانە پێویستە لەسەر هەموو دایكێك كە ئەم خوونەریتە كەم بكەنەوە و یاخود بنبڕ بكرێت و جارێكی دی بەكارنەهێنرێت.

سازان قادر ئەمەلی Internet

پیسبوونی هەوا هەڕەشە لە بونمان دەکات

ڤیان محمد ڕەشید
پسپۆڕی بایۆلۆژی

ـەڕابردووی دووردا تەنها سروشت هۆکارێکی سەرەکی ـ ـەپیسبوونی هەوا، و پاك کردنەوەشی، بەڵام ئەمڕۆ کە ـ ـسەنگی تێکچووە، توانامان بۆ پیسبوونی هەوا، زۆر زیاتر ـ ـتوانای سروشت بۆ پاك کردنەوەی. ئێمە هەوای پیس ـمژین، لەگەڵ ئەوەشدا ژیانمان ـ ـشە لێکراوە بەمەترسی!!

ـو هەوایەی لە دەوروبەرماندا بوو ـ ـ ـنێك لەڕۆژان پاك و بێگەرد ـ ـوە ئەو هەوایە بەردەوام بەمادەی ـ ـتی پیس بووە: وەك تۆز و خۆڵ ـ ـگەڵ خۆی هەڵیدەگرێت و ئەو ـ ـەی لەئەنجامی لەناوچوونی ـ ـت و گیانەوەرانەوە پەیدا دەبن، ـ ـژە زۆرەی گازو گەردەکانی خۆڵ ـ بورکانەکان دەیانهاوێژنە ـ ـوە. زاناکان جەخت لەسەر ـ ـکەنەوە کە لەماوەی ملیونەها سالی ڕابردوودا زەوی توانیویەتی پارێزگاری لەهاوسەنگی ژینگە بکات، بۆمانەوەی هەوای زەوی بەپاکی، پاشان بەفروبارانیش ئاووهەوای لەم پیساییانە دەشۆردەوە، ڕوەکەکانیش گازی دوانۆکسیدی کاربۆنیدەمژن و ئۆکسجین دەدەنەوە.



بەو شێوەیە بەرگی هەوا لەخۆیەوە بۆ پارێزگاری ژینگەو پاکی و سەلامەتی کاردەکات. لەگەڵ هەڵگیرساندنی شۆڕشی پیشەسازی وزیاد بونی ژمارەی دانیشتواندا، ئەم هاوسەنگییە تێکچوو بەشێوەیەك کەتوانامان لەپیس بوونی هەوا زۆر زیاتر بوو لەتوانای سروشت بۆ پاك کردنەوەی، شوێنەواری ئەو تێکچوونە لەو نارچانەی کە بە پیشەسازی چڕ دەرکەوت. هەزارەها کارگە دوکەڵی ڕەش و گازە گۆگردیەکان دەڕژێنە هەواوە.

کاتێك کەش‌وهەوای ناوچەیەك لەناوچەکان ئامادەیە بۆ مانەوەی پاشماوە پیشەسازیەکان لەنزیك ڕووی زەوی‌یەوە بۆ چەند ڕۆژێك، گرانی هەناسە وەرگرتن‌و کۆکەڕەشە یان هەلامەت‌و هەوکردنی چاو لەنێوان خەلکیداو بەتایبەتی بەتەمەندا چوەکاندا بلاودەبێتەوە، هەروەها مردن بەهۆی هەوکردنی سییەکان‌و نەخۆشیەکانی دلەوە زیاد دەکات.

هەر لەنیوەی سەدەی نۆزدەهەمەوە کارەساتەکانی پیسبوون دووبارە دەبنەوە لەناوچە پیشەسازیەکانی ئەورووپاو ئەمریکا کەبەدوایدا نەخۆشی‌و مردن دەخەنەوە لەشاری بترسبورگ ولاتە یەکگرتووەکان یەکەم یاسا بۆ دەست بەسەراگرتنی پیسبوون لەسالی 1815دا دەرچوو، هەروەها لەزۆر شاری پیشەسازی دیش یاسای ناوخۆیی دەرچوو بۆ سنووردانانی ئەو دوکەلانەی کە کارگەکان فڕێیان دەدەنە هەواوە.

و ئینگلتەرە لەسەردەمی مەلیك ئەدواردی یەکەمدا سالی 1273 یەکەم یاسای بۆ دەست بەسەراگرتنی پیسبوون دەرکرد ئەمەش بۆ سنوردارکردنی سوتاندنی خەلوزی بەردین‌و بەکارهێنانی ئاگر بوو.

ئەمەش بەشێوەیەکی ڕێژەیی پاش جەنگی جیهانی دووەم گۆڕرا، کاتێك نەوت‌و گازی سروشتی تاڕادەیەکی زۆر جێگەی خەلوزی بەردینی گرتەوە، لەگەل ئەوەشدا توندی پیسبوون هەنگاو بەهەنگاو زیادی کرد بەهۆی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان و فراوان بونی پیشەسازی‌و بلاوبوونەوەی هۆیەکانی گواستنەوە پیس بوونی هەوا لەهەندێك شاردا گەیشتۆتە سنورێکی سامناك هەروەك شاری لۆس ئەنجلوس کە زیاتر لەسێ ملیۆن ئوتومبیلی تیادایە، ئەوەشی زانراوە کە تەنها ئوتومبیلێك لەسالێکدا نزیکەی یەك تەن لەگازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن فڕێ دەدات لەسوتاندنی یەك تەن لەبەنزین دەبێتە هۆی دروستبوونی 60 کیلۆگرام لەیەکەم ئۆکسیدی کاربۆن).

هەرچەندە هەوا پاکیش بێت خلتەی گازو شل‌و ڕەق پێك دینێت، ئەم خلتانە بەشێکی زۆر بچوك لەهەموو بەرگی هەوایی پێك دەهێنن.

بەشی خوارووی بەرگی هەوا بە(بالترو بۆسفێر) ناودەبرێت، لەسەر ڕووی زەوی‌یەوە دەست پێ‌دەکات تا دەگاتە بەرزی 18کم لەسەروو ناوچە ئیستوائیەکان. لەکاتێکدا بەرزییەکەی دەگاتە نزیکەی 7کم لەسەروو ناوچە جەمسەرییەکانەوە.

ئەم بەرزییە بەگۆڕانی وەرزەکان‌و گۆڕانەکانی پەستانی هەوا لەسەر ڕووی زەوی دەگۆڕێت لەم چینەی بەرگی هەوا پلەی گەرمی نزم دەبێتەوە لەگەل بەرزی بەتێکڕای 6.5 بۆ هەر کیلۆمەترێك، هەموو دیاردەکانی ئاووهەوا لەم چینە ڕوودەدات، نیشتوەکان لەم چینە تێکەل دەبن بەهۆی باو تەزووی هەلواسراوە بەرزبوەکان‌و نزمبووەکانەوە، لەبەرئەوە ئاووهەوا بەشێوەیەکی گشتی بەیەکی دەمێنێتەوە، جگە لە ناوچە پیشەسازییەکان کە پیسبوەکی تیادا چڕبۆتەوە، بەو شێوەیە لەشارەکاندا کە هۆکارە جیاوازەکانی گواستنەوە زۆردەبن. بەرگی هەوا



لەدوو مادەی سەرەکی پێکهاتووە ئەوانیش: نایترۆجین (نایترۆجین) بەڕێژەی 78٪ گازێکە ناسوتێت، و ئۆکسجین بەڕێژەی 21٪ گازێکی چالاکەو یارمەتی سوتاندن دەدات لەگەل زۆربەی مادەکانی دیدا یەك دەگرێت.

ئەم دوو مادەیە نزیکەی 99٪ی کۆی بەرگی گازی پێك دەهێنن، ئەوەی ماوەتەوە 1٪ی ئەو گازانە پێك دەهێنن کە بەڕێژەیەکی زۆر کەم تێکەل دەبن، ئەو گازانەش ئەمانەن: ئارگۆن، نیۆن، هیلیۆم، ئۆزون، دوانۆکسیدی کاربۆن.

ئەوەی شایانی باسە ئارگۆن 9٪ی ڕێژەی 1 پێك دەهێنێت بەتێکڕای 1000بەش بۆ هەر ملیۆن بەشێك لەهەوای وشك‌و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن ئەم بەشە پێك دەهێنێت مانای وایە نزیکەی 330بەش لەملیۆنێك، ئەو ڕێژەیە

بەرپرسیارە لەکرداری رۆشنەپێکهاتن، کلۆرۆفیل، هەروەها گازی CO_2 ئەو گازەیە کە پارێزگاری گەرمی ئاووهەوای گۆی زەوی لەشەودا دەکات، لەبەرئەوەی تیشکدانەوەی زەوی بەزۆری دەفرێت و رێگە لەرۆچوونی بۆ گەردونی دەرەوە دەگرێت.

ئەو سێیەکی دەیەی لە1٪ماوە لەقەبارەی هەوای وشك بریتییە لەکۆمەڵێك گازی سست ئەوانیش: نیۆن، هیلیۆم، هیدرۆجین، کریبتۆن، لەگەڵ هەندێك پیسبوونی جیاوازی وەك ئۆزۆن، یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن، هیدرۆکاربۆنەکان تەنۆلکەی رەق و مادە شلەکان.

هەموو ئەو رێژانەی ئێستا باسمان کردن لەبارەی پێکهاتوی بەرگی هەواوە، لەسەر ئەو بناغەیە دانراون کە هەوا وشکە. لەراستیدا ئاووهەوا هەرچەندە وشك بێت هەر بەتاڵ نییە لەهەڵمی ئاو، بە بەردەوامی ئەم هەڵمە هەیە، ئەم رێژەیە دەگاتە نزیکەی سفر لەسەد لەهەوای بیابانەکان بۆ نزیکەی 4ی قەبارەی هەوا لەسەر دەریاو زەریاکان.

لەگەڵ کەمی ئەم رێژەیەدا، هەر بەپرسیارە لەدیاردەکانی کەشوهەوا وەکو هەورو باران و بەفر، جگە لەوەی کەبوونی هەڵمی ئاو لەچینەکانی هەوای ژێرەردا زیاد دەکات، دەبێتە هۆی مژینی بەشێك لەتیشکی خۆر بەوەش پلەی گەرمی هەوابەر دەپارێزێت. ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە تیشکی خۆرو هەڵمی ئاو دەورێکی سەرەکی لەکرداری پیسبووندا دەگێرن.

ئۆکسیدەکانی گۆگرد لەگەڵ هەڵمی ئاوی هەڵواسراو هەوادا یەك دەگرن و ترشەکانی گۆگرد پێك دەهێنن، کە بە بارانی ترشی ناسراوە هەروەها ئۆکسیدەکانی نایترۆجین لەگەڵ هیدرۆکاربۆنەکان یەك دەگرێت ئۆزۆن پێك دێنێت، هەروەها ئۆزۆن لەچینە بەرزەکانی هەوا بەهۆی کاری تیشکی سەروو وەنەوشەییەوە دروست دەبێت ئەگەر ئێمە بەراوردی نێوان پیسبووە هەڵواسراوەکانی هەواو قەبارەی کۆتایی بەرگە هەوایەکەی دەوری گۆی زەوی بکەین، دەبینین ئەم رێژەیە زۆر کەمە بەشێوەیەك باس ناکرێت، بەشێوەیەك دەردەکەوێت وادەبێت هەر لەجاری یەکەمەوە کە هیچ ترسێك بۆ ژیان و توانی ئەم ئەستێرەیە دروست ناکات، هەرچەندە لەلایەکی دیکەوە دەبینین کە ئەو پیسییانەی فڕێ دەدرێنە هەوا زیاتر لە100ملیۆن تەن دەبن.

لەوڵاتێکی وەك وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پیسبووەکان لەساڵی 1977 گەیشتە (194ملیۆن تەن)، پیسبوودکانیش ئەمانە دەگرێتەوە: یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن، تەنۆلکە هەڵواسراوەکان ئۆکسیدەکانی گۆگرد، ئۆکسیدەکانی نایترۆجین، هیدرۆکاربۆنەکان.

تەنۆلکەبچوکەکان: لەوانەیە ئەم تەنۆلکانە رەق بن یان لەشێوەی دڵۆپەکانی شلەدا بن، لەبەر بچوکیان بەشێوەی هەڵواسراو لەهەوادا دەمێننەوە، ئەم تەنۆلکەبچوکانە بەهەڵواسراوی لەهەوادا دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ کە با بۆ رووبەری دووری دەیگوێزێتەوە، ئەو گەردیلانە دەگەنە هەوا بەهۆی کاری چالاکی پیشەسازییەوە، هۆکارە جیاوازەکانی گواستنەوە، هۆکارە سروشتییەکانی وەك خۆڵ و تۆزەکان کە با خێرا دەیانگوێزنەوە، ئاگرکەوتنەوەی دارستانەکان و شۆڕشی بورکانەکان.

بۆ نمونە رێژەی ئەو تۆزو خۆڵەی لەبەرگی هەوادا لەکاتی بورکانی (کراکاتاو) یەکێکە لەدوورگەکانی ئەندۆنیسیا-ساڵی 1883 دەرچوو-بەدەیەها ملیۆن تەن مەزەندە دەکرێت، ئەو تۆزو خۆڵە لەدەوری گۆی زەوی بڵاوبۆتەوە بۆ بەرزاییەکانی دەگاتە نزیکەی 50کیلۆمەتر.

رێژەی ئەو خۆڵەی لەسەرچاوە پیشەسازییەکانەوە بەرزدەبێتەوە بەکاری هۆکاری سروشتی لەسەر رووی زەوی نزیکەی 700ملیۆن تەنە دەبێت هەموو ساڵێك.

توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە رێژەی تۆزی نیشتو لەقاهیرە دەگاتە 478تەن لەیەك میل دوجادا، (187 تەن لەکم²) لەمانگێکدا، هەروەها رێژەی خۆڵو تۆزی نیشتو لەکوەیت لەماوەی مانگی ئابی ساڵی 1979 گەیشتە، (239)تەن لەکم² لەکاتێکدا نیوەی مانگی مارتی هەمان ساڵدا گەیشتە 90تەن/کم².

ئەم تەنۆلکانە زیان بەسییەکان دەگەیەنن لەبەر بچوکیان لەوانەیە لەگەڵ هەوادا لەرێی بۆریچکەکانی هەواوە بچینە سییەکانەوە هەروەها لەوانەشە هەندێك تەنۆلکە بێتە هۆی هەوکردنی چاو و نەخۆشی هەستیاری هەروەها کاردەکاتە سەر کۆئەندامی دەماریش.

دوانۆکسیدی گۆگرد: ئەم گازە لەئەنجامی سوتاندنی سوتەمەنیە دەرهێنراوەکان (پەترۆل-خەڵوزی بەردین-گازی سروشتی) پەیدا دەبێت، ئەمیش گازێکی خنکێنەرە لەپیس

بووە سەرەکییەکانی ناوچە پیشەسازییەکان دادەنرێت، بەتایبەتی کە ئێسگەی هێزی کارەبای تیادا بێت. ئێسگەیەکی کارەبا بەخەڵوزی بەردین یان نەوت کاردەکات بەهەوادا ڕۆدەچێت نزیکەی چەند تەنێك لەم گازە لەسەعاتێکدا، لەکاتی سوتانی 10تەن لەو خەڵوزەی کە ڕێژەیەکی زۆر گۆگردی تێدا بێت، ئەوە نزیکەی یەك تەن لەگازی دوانۆکسیدی گۆگرد دەردەچێتە هەواوەو کاردەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسەو دەبێتە هۆی هەوکردنی بۆریچکەکان، کۆکەڕەشە، هەلامەت ڕەبۆ، هەروەها وروژاندنی پێستو چاو.

ترسناکی ئەم گازە زیاد دەکات کاتێك ئاووهەوا شێدار بێت بەتایبەتی لەکاتی تەمدا یان کاتی باران بارین، ئەوکاتە لەگەڵ دڵۆپەکانی ئاودا یەك دەگرێت ئەو بارانە پێك دەهێنێت کە زیانێکی زۆر بەکانزاو بەردەکان، نایلۆن دەگەیەنێت، جگە لەو زیانەی بەمرۆڤ و گیانەوەرو ڕووەکی دەگەیەنێت.

ئەو ڕێژە بەرزبووەی ئۆکسیدەکانی گۆگرد لەوڵاتی کوەیت بە204هەزار تەن مەزەنە دەکرێت لەساڵێکدا، لەکاتێکدا ئەم ڕێژەیە دەگاتە 27ملیۆن تەن لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەهەمان ساڵدا.

یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن: گازێکی ژەهریە، ڕەنگ و بۆنی نی یە، لەئەنجامی سوتانی ناتەواوی سوتەمەنیەوە پەیدا دەبێت هەروەکو ئۆتۆمبیلەکان کە بەگەورەترین چاوگی ئەم گازە دادەنرێن.

لەئامارێکدا وەکالەتی پارێزگاری ژینگەی ئەمریکی ساڵی 1997 دەریخست کە هۆکارە جیاوازەکانی گواستنەوە (ئۆتۆمبیل-ئۆتۆمبیلی گواستنەوە) نزیکەی 80٪ بەرپرسیارە لەگازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن، ئەوەی ئۆتۆمبیلەکان و گالیسکە جیاوازەکان فڕێی دەدەن نزیکەی 55٪ی کۆی پیسبووەکان لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پێك دێنن، ترسی ئەم گازە لەزیادبوندایە لەو ناوچانەی کە ئۆتۆمبیلی تیا زۆرە.

بەشێوەیەکی گشتی، ئەم گازە هەمیشە بەپلەیەکی بەرز لەهەوادا نی یە، تەنها لەناوەڕاستی شاردا نەبێت کە ئۆتۆمبیلی تێدا زۆرە، بەتایبەتی لەکاتە جەنجاڵەکاندا.

نزیکەی یەك بەش لەم گازە لە100هەزار بەش لەهەوا دەبێتە هۆی نەخۆشی، تەنانەت دەبێتە هۆی مردنیش کاتێك پلەی خەستی دەگاتە ڕێژەیەکی بەرز.

گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن جێگەی ئۆکسجین لەخڕۆکە سورەکاندا دەگرێتەوە، بەمەش ڕێژەی ئۆکسجینی ڕۆیشتو بۆ بەشە جیاوازەکانی لەش کەم دەبێتەوە، ئەوەی زانراوە کە بەردەوامی کەمی ئۆکسجین کاردەکاتە سەر دەماغ و دڵ.

لەوڵاتی کوەیت، دەردەکەوێت کە ڕێژەی گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنی دەرکراو بۆ هەوا دەگاتە (502هەزار تەن لەساڵێکدا، ترسناکترین شت ئەوەیە کە 84٪ ی ئەم گازە لەشاری کوەیت و دەوروبەرەکەی پەنگ دەخواتەوە.

لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەم گازە (103ملیۆن تەن)ی لێدەردەچێت لەساڵێکدا.

هیدرۆکاربۆنەکان:

ئەم پێکهاتوانەش هەروەکو گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لەئەنجامی کردارەکانی سوتاندنی ناتەواوی سوتەمەنیەوە پەیدادەبێت.

لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ڕێژەی ئەم پێکهاتوو دەگاتە (28ملیۆن تەن) لەساڵێکدا، 40٪) لەگەڵ گازە بێکەڵکەکان دەردەچێت، لەوڵاتی کوەیتدا زۆربەی ئەم ناوێتانە لە: پاڵاوتگەی پەترۆل، یەکەی بەرهەمهێنانی ئەمۆنیا، جوڵەی ڕێگاوبان پەیدا دەبێت و ڕێژەکەی دەگاتە 116هەزار تەن لەساڵێکدا، زۆربەی (61٪) لەناوچەی شوعەیبەدا بەرزدەبێتەوە هەندێك بەڵگە ئاماژە بەوە دەدەن کە هەندێك لەم پێکهاتوانە ژەهراوین، لەوانەیە ببنە هۆی نەخۆشی ترسناك جگە لەوەی هەندێکی دیان لەم پێکهاتوو ژەهراوی نین، ترسناکی ئەم پیسبوانە بەهۆی یەکگرتنیان لەگەڵ ئۆزۆن یان ئۆکسیدەکانی نایترۆجین بەبوونی تیشکی خۆر زیاد دەکات.

ئۆکسیدەکانی نایترۆجین:

گازی ژەهرینن، دەبنە هۆی مردن ئەگەر بەخەستی لەهەوادا هەبن ئەم گازانە لەکاتێکدا پەیدا دەبن کەسوتەمەنی لەپلەیەکی گەرمی بەرزدا بسوتێت، نزیکەی 560م، ئەوەش دەبێتە هۆی سوتاندنی نایترۆجینی هەوا.

لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا زۆربەی ئەم گازانە (50٪)ی کردارەکانی گەرمکردنەوە پێك دەهێننو (40٪ لەگەڵ گازە بێکەڵکەکان بەرهەم دێن.

گرنگترین سەرچاوەی ئەم گازانە لەکوەیت ئێسگەکانی پاڵاوتنە، هۆکارە جیاوازەکانی گواستنەوەیە،و پاشماوەی گازیەکان لەپاڵاوتگەکانی نەوتدا.

ئەم پیس بوانە دەبنە هۆی وروژاندنی چاو و ڕێ بەسییەکان دەگەیەنن توندترین ترسناکی یەکگرتنی ئۆکسیدی نایترۆجینە لەگەڵ هیدرۆکاربۆنەکان بەبوونی تیشکی خۆر ئەم یەکگرتنەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی گازی ئۆزۆنی ژەهری.

ئۆزۆن: گازی ئۆزۆن لەو چینە بەرگەی هەوادا بڵاودەبێتەوە کە دەکەوێتە بەرزایی نێوان 15کم و 50کم، ڕێژەی خەستی گازی ئۆزۆن لەم چینەدا دەگاتە نزیکەی 8بەش بۆ هەر ملیۆنێك بەش لەهەوادا.

بوونی ئۆزۆن لەم بەرزاییانەدا ترسناکی ژەهراوێتی ئەم گازە لەمرۆڤ و ڕووەك و گیانەوەر دووردەخاتەوە.

ناوەندی خەستی ئەم گازە لەئاستی ڕووی زەویدا دەگاتە کەمتر لە0.07 بەش لەملیۆن، و ئەگەر ئەم پلەی خەستیبەش گەیشتە نزیکەی 0.5 بەش لەملیۆنێك لەماوەی چەند ڕۆژێکدا کە بڵاوە لەوڵاتە پیشەسازیەکان و بەریتانیا ئەوا بەشێوەی Samog تەمومژ (تەم+دوکەڵ) دەردەکەوێت.

دوانۆکسیدی کاربۆن:

ئەم گازە بەکاری سوتاندنی سوتەمەنیە دەرهێنراوەکان (پترۆل-خەڵوزی بەردینی گازی سروشتی) بەرهەم دێت، زاناکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە لەسەرەتای شۆڕشی پیشەسازی لەخۆرئاوای ئەوروپا لەکۆتایی سەدەی 18هەمدا ڕێژەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن هەنگاو بەهەنگاو لەبەرگیهەوادا دەستی بەزیادبوون کرد.

لەساڵی 1956 ڕێژەی کاربۆن بەشێوەی CO_2 کەدەچێتە هەواوە لەئەنجامی سوتاندنی سوتەمەنی دەرهێنراو نزیکەی (2200ملیۆن تەن)ە، بەڵام لەئێستادا ئەم ڕێژەیە (5000ملیۆن تەن) لەساڵێکدا زیاتر دەبێت. ڕێژەی گازی CO_2 لەبەرگی هەودا لەماوەی ساڵی 1957 هەتا ئێستا ڕێژەی 6٪ زیادبووە، هەروەها ئێستا کێشی تەواوی کاربۆن لەهەوادا بەزیاتر لە(700) هەزار ملیۆن تەن مەزەنە دەکرێت.

تایبەتەکانی گازی CO_2 کە ڕێگە بەتێپەڕبوونی تیشکی خۆر بەناو بەرگی هەواییدا دەدات و گەیشتنی بۆ زەوی لەکاتێکدا ئەو تیشکی گەرمییەی لەزەوییەوە دەردەچێت دەمژێت و ناهێڵێت بەرەو گەردون دەرچێت، بەو شێوەیە یارمەتی مانەوەی گەرمی لەنزیك ڕووی زەوییەوە دەکات، ئەمەش دەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەم ناوچەیەدا ئەگەر بەرزبوونەوەی خەستی ئەم گازە لەبەرگی هەوادا بەردەوام بوایە، هەندێك لەزاناکان پێشبینی ئەوە دەکەن کە ئەم گەرمییەی زەوی دەبێتە هۆی گۆڕان لەکەشوهەوای ناوخۆیی جیهان.

بەو شێوەیە دەبینین کە پیسبوونی هەوا کاریگەری خراپ لەسەر تەندروستی دەکات، ئەمەش لەسەر جۆرو ڕێژەی پیسبوونەکە لەهەوادا بەندە، بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی وروژاندنی هەریەك لەکۆئەندامی هەناسەو، چاوو لووت. جگە لەتوش بوون بەهەندێك نەخۆشی وەك نەخۆشی سییەکان و ڕەبۆی بۆڕیچکەکان، هەمیشەش ڕێژەی توشبوونەکە لەلای توشبوەکان لەکاتی پیسبوونی هەوادا زیاد دەکات.

پیسبوونی هەوا بەتەنها نابێتە هۆی توشبوون بەهەندێك نەخۆشی یان زیادبوونی توشبووەکان بەنەخۆشی زیاتر، بەڵکو دەبێتە هۆی مردنیش، بەتایبەتی کاتێك دیاردەی تەمومژ (تەم+دوکەڵ) ڕوودەدات.

ئەم دیاردەیە لەناوچە پیشەسازیەکاندا ڕوودەدات کاتێك دوکەڵی کارگەکان تێکەڵ بەتەم دەبێت، ڕوودانی ئەم دیاردەیە بوە هۆی مردنی 103کەس لەگلاسکو لەپایزی ساڵی 1909دا.

لەوەدەچێت ئەم ڕووداوە بەناوبانگانە کە هۆکەی ئەم جۆرە پیسبوونە بوو لە لەندەن لەماوەی نێوان 5و9ی مانگی دیسەمبەری ساڵی 1952دا بوو کە بوە هۆی مردنی 400کەس لەبەرئەوەی تێکەڵی (تەم+دوکەڵ)و بەهۆی جێگیربوونی ناووهەواوەو ڕاوەستانی بۆ ماوەیەك کە بۆتە هۆی مانەوەی ئەم دیاردەیە بۆ چوار ڕۆژ، پاشان ئەنجامەکەی: تەنگەنەفسی (بەرهەنگ)، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، شینبوونەوەی پێست بەهۆی کەمی O_2 لەخوێندا.

هۆکارە سەرەکیەکانی مردن: هەوکردنی توندی سییەکان و نەخۆشییەکانی دڵ.

چارەسەر لەوانەیە بەدروستکردنی پشتێنی سەوز لەدەوری کارگەکان و نەخۆشخانەکان و قوتابخانەکان، و زۆرکردنی ڕووبەری سەوزی لەشارەکاندا، پاشان گرنگیدان بەدانانی ئامێری تایبەتی بۆ چاودێریکردنی خەستی پیسبوە جیاوازەکان، بەجێهێنانی پشکنینی خولی بۆ ئۆتۆمبیلەکان و بڵاوکردنەوەی وشیاری ژینگەیی لەنێوان هاوڵاتیاندا بێتەدی.

تۆبڵێیت ڕۆژێك بێت مرۆڤ لەبەکارهێنانی وزەی کارەبادا سەرکەوتوبێت بۆ ڕۆیشتنی ئۆتۆمبیلەکان و دەستبەردان لەبەکارهێنانی سوتەمەنی کۆن، کە لەملیۆنەها ئۆتۆمبیلدا دەسوتێت و دەبێتە هۆی پیسبوونی هەوا بەتۆزی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن و ئۆکسیدەکانی نایترۆجین و پێکهاتوە هیدرۆکاربۆنیەکان؟

گومان لەوەشدا نیە کە:

(مرۆڤ بەتەنها خۆی دەتوانێت ژیانی لەپیسبوون ڕزگار بکات).

Internet

وریابە لاوازبوونت

کاریگەری بۆ سەر بەپیتیت دەبێت

شادمان قادر حسن

مامۆستای دراناوەندی

زاناکانی زانکۆی هارڤارد دەڵێن (دابەزاندنی کێشی ژنان لە ڕێژەی سروشتی خۆی زیاتر هەلی منداڵبوونی کەمتر دەکاتەوە.

واشنتۆن - لەوە دەچێت لاوازبوونیش لایەنی خراپی خۆی هەبێت بەم پێیە پسپۆڕەکانی ئەم بوارە ئەو ژنانەی نارەزووی پارێزگاری جەستەیەکی لاوازو باڵایەکی ڕێک دەکەن ئاگادار کردۆتەوە لەوەی ڕەنگە لەپاشدا بەدەست کێشەی مناڵبوون و نەبوونەوە بناڵێنن.

زاناکانی زانکۆی هارڤاردی ئەمریکی دەڵێن:" خواردنی خۆراکی کەم چەوری بە بەردەوامی و ئەنجام دانی ڕێژەیەکی زۆری وەرزشی جەستەیی بەشێوەیەکی جێگیر کاریگەری لەسەر توانایی ژنان بۆ منداڵبوون و سك پڕی دەبێت هەتا ئەگەر لەو پەڕی بەتوانایی و لەش ساغیشدا بێت و تەمەنی منداڵبوونی بەجێ نەهێشتبێت.

زاناکان لەو بڕوایەدان لەدەست دانی ڕێژەیەکی کەم لەکێش واتە بەڕادەی (3پاوەن یان 1.5کگم" وا لە ژنانی لاواز دەکات بچنە خانەی نەزۆکیەوە، ئەوەی زانراوە کە کێشی زۆریان ئەوەی لە ڕێژەی سروشتی خۆی زۆر کەمتر بێت کاریگەری لەسەر هەلی منداڵبوون و سك پڕی دەبێت هەروەها ئەو ژنانەی کە پارێزگاری لەڕێژەی کەمترین چەوری دەکەن لەجەستەیاندا ئەوا خۆیان دووچاری مەترسی بێ (بێ پیتی) دەکەنەوە لەکاتێکدا ڕێژەی سروشتی چەوری جەستەیی لەلای پیاو تەنها (12٪) بەڵام لەلای ژنان زیاترە دەگاتە لە (25٪) و توێژەرەوەکان ئاماژە بە ژمارەیەکی زۆر لەو ژنانە دەدەن ئەوانەی پارێزگاری لە ڕێکی لەش و لاریان دەکەن هەرچەندە ژیانێکی سروشتی و بەتەندروستی باش دەبەنە سەر بەڵام لە ڕاستیدا بەدەست نەزۆکیەوە دەناڵێنن، و توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە کچ لەتەمەنی پێش سووڕی کەوتنە سەرخوێن یا سووڕی مانگانەدا و باڵای (پێنج پێ و سێ ئینج بێ) دەبێت کێشی بەلایەنی کەمەوە (90) پاوەن یان 41 کگم) بێت، بۆ ئەوەی توانایی منداڵبوونی هەبێت و ئەو کچانەی کە تەمەنیان (20) ساڵەو هەمان باڵایان هەیە بۆ ئەوەی بتوانن منداڵیان ببێت پێویستە کێشیان (101٪ پاوەن یان 46 کگم) زیاتر بێت بۆ ئەوەی کرد... هێلکەدانیان لەلا بەردەوام بێت.

توێژەرەوەکان تێبینی ئەوەیان کردووە ڕێژەیەکی ... هەیە لەنێوان کێش و نەزۆکیدا بەشێوەیەك لە دەست... تەنها 3 پاوەن دەبێتە هۆی مەترسی لەسەر بەپیتی ژنان ... دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك کە بەڵگە بێت بۆ کاریگەری لە... بەپیتی ژنان وەك تێکچوونی ڕژێمی سووڕی مانگانەیان ... توێژەرەوەکان پێیان وایە لاوازی لە ڕادەبەدەر قەڵە... لەڕادەبەدەر دەبێتە هۆی دروست بوونی مەترسی لە... تەندروستی منداڵ بوون لەژیانداو ئەو ژنە لاوازانەی ... شیرەمەنی بێ چەوری و کاهوو و خواردەمەنی ئامادەک... خۆراکی تایبەت بەرجیمەوە دەخۆن خۆیان ڕووبە... مەترسی نەزۆکی دەکەنەوە، زاناکان ڕونیان کردەوە ... چەوری لەش لە ژناندا و ئەو هۆرمۆنی ئەندرۆجی... نێرینەییەی بە ڕێژەیەکی کەم لە لەشیان داهەیە دەگۆڕێ... هۆرمۆنی ئیسترۆجینی مێیینەیی، و ئەم هۆرمۆنەش ... فەرمان دانی هەیە لەسەر هۆرمۆنی لیتین کە لێ پرس... بەرامبەر بەڕێکخستنی ئارەزووی خواردن و کردارەک... زیندەپاڵ ووزەو کاریگەری لەسەر کردارەکانی مندا... هەیە، ئاماژە بەوە دەدەن کە سکپڕی سەرکەوتوو پێوی... بەنزیکەی 50 هەزار کالۆری گەرمی هەیە و ئەگەر لەش... کالۆریە پێویستییەی نەبێت ئەوا دەماخ هۆرمۆنی لیپتی... دەکاتەوەو توانایی منداڵبون ڕادەوەستێنێت و دوای ...

زاناکان جەختیان لەسەر گرنگی ڕۆڵی خواردن ... لەسەر پارێزگاری کردنی تەندروستی منداڵبون و زیاد... لە کێش و لاوازی زۆر کاریگەری خراپیان لەسەر فرمان... (هێلکەدانەکان) لەژنان دا هەیە دەبێتە هۆی نارێکو... سووڕی مانگانەدا کە هۆیەکە لە هۆیەکانی پاراستنی ... ئەو کێشانەی کە لە کاتی سك پڕیدا ڕوودەدات.

کورتە مێژوییەکی ڕواندنی ددان

منی فائق براخاس
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زۆرێك لەخەڵكان لەو باوەڕەدان كە بابەتی ڕواندن یان چـنی ددان لە تازەگەرییەكانە، لەبەرئەوە بەترسەوە لێی حەزن. لەوانەیە بە دواداچونی مێژوویی بۆ ئەم بابەتە هەر ـ سەرەتاوە تاوەكو ئێستا زۆرێك لەو ترسە بڕەوێنێتەوە.

ووشەی ڕواندنی ددان واتای ئەوەیە كە لە ئێسكی ـەویلگەدا ڕاگیركەری كانزایی دادەنرێت، بۆ ئەوەی لە ـ یـا ددانی دروستكراو هەڵبگرێت.

ووشەی ڕواندن لە جیاتی ووشەی چاندن بەكارهاتووە ـكە ئەمەی دوایی ئەوە دەگەیەنێت كە شتێك هەیە ـەچێتە ناو شەویلگەوەو وازی لێدەهێنرێت بۆ ئەوەی گەشە ـ ـتو لەبەشە دیارەكەی پۆكدا سەر ـەرێنێت.

ـكۆڵینەوەی مێژووی ڕواندنی ددان ـێت بەشێوەیەك لێی بڕوانرێت كە ـمەعێك نیشانەو وێستگەی گرنگ لەسەر ـڕێگەی پەرەسەندنی مێژوویی ئەم ـستەدا هەبێت، كە بە درێژایی چاخەكان ـپێشەنەری دروست بوونی ئەم ناوەڕۆكە ـ ـریە گرنگە بووبن.

ئەم پەرەسەندنە لەسەردەمی فیرعەونە كۆنەكانەوە لە میسرو وولاتی فینیقیەكان‌و چین دا دەستی پێكردووەو دوای ئەوە لەسەرانسەری جیهاندا گەشەی سەندو بڵاوبویەوە. بەدرێژایی تێپەڕبونی كاتەكان هەر لەسەدەی ناوەڕاستەوە هەوڵ و كۆششی هەندێك لە زانایانی ئەم بوارەی بەخۆیەوە بینی، تاوەكو گەیشتنی بەسەدەی بیستەم كە پەرەسەندنێكی بەرچاوی بەخۆیەوە بینی، ئەوەندەی پێ نەچوو لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستەمدا شۆڕشێكی زانستی هەڵگیرسا، كە ئەم زانستەی سەقامگیرترو بەهێزتر كردو وەك ڕێگە چارەیەك بۆ كێشەی نەخۆشی‌یەكانی لەدەستدانی ددان بەكاردێت.

هەنگاوە یەكەمییەكان

هەر لە سەردەمی میسریە كۆنەكانەوە، بەتایبەتی لە سەردەمی خێزانی پاشایەتی‌یە دێرینەوەكانەوە (4600) ساڵ لەمەو پێش، بەجێهێنانە پزیشكی‌یەكان سەقامگیربوون. و (هیرو دوت)ی مێژونوسی یۆنانی بەناوبانگ لە مێژوەكەیدا ئەم قۆناغەی لە دواییدا بەو شێوەیە باس كردووە كە میسریە كۆنەكان هەموو جۆرە پسپۆڕێتیەكیان لە بواری پزیشكیدا هەبووەو هەر پزیشكێك تەنها جۆرە نەخۆشی‌یەكی چارەسەردەكرد، هەبوو تەنها

نەخۆشی چاوی چارەسەردەکردو هەندێکیان ددان و هەندێکی دیکەیان نەخۆشییە هەناوییەکان (هسی رع) کۆنترین پزیشکی ددان بووە کە لە سەر یەکێك لە لیستە تەختەیییەکان ناوی تۆمارکراوەو لە سەردەمی (زوسر)دا ژیاوەو بەگەورەترین چارەسازی ددان باس کراوە. هەروەها دیارییەکی تەختە دۆزراوەتەوە کە لە لایەن فیرعەون (سەهورا)وە بۆ پزیشکی خۆشەویست لە دەرونییەوە (نای انك) نێردراوە، و لە بنکە تەختەیییەکەیدا بەخەتی هیروگلیفی لەسەری نوسراوە (من کور انك) واتا پیاوی ددان. و لە پشکنینی پاشماوەی مۆمیاکراوەکانەوە ئەوە دەردەکەوێت کە ددان کێشان یەکێك بووە لەو ڕێگە چارەیانەی کە بۆ ڕزگاربونی نەخۆشەکان لەئازارەکەیان بەکارهاتووە. سەرەڕای دۆزینەوەی چەند کونێك کە پزیشکە کۆنەکان لە ڕوپۆشی دەرەوەی ئێسکی شەویلگەدا هەڵیانکەندوە بۆ کەم کردنەوەی ئەو پەستانەی لە ئەنجامی کۆبونەوەی ژەنگ لەلکی ژێر خریکاندا پەیدا دەبێت. کۆمەڵێکی زۆر لە ئێسکی کەللەسەر دۆزراوەتەوە کە ئەم کونانەی تێدایەو دەگەڕێنەوە بۆ سەردەمی خێزانی پاشایەتییە دێرینەکان، ئەمانەش لەو کۆمەڵەدان کە لە مۆزەخانەی زانکۆی هارڤاردی ئەمریکیدا دانراون. هەروەها کۆمەڵێکی دیکە لە مۆزەخانەی پاریسدا هەن کە مێژوویان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵەکانی (1570–1585) پێش زایین. کە چاڵی وای تێدایە دەگاتە ڕەگی ددانەکە بە قوڵی (5) ملم و پانی (2) ملم بە ئامێری هەڵکۆڵەری ورد هەڵکەنراون.

چەند لێکۆڵینەوەیەك لەسەر توێکڵی زەل (بردیات) کراوە وەك بەردیەی (ئەدوین سمیس)سەدەی (17) پێش زایین. کە لە کتێبخانەی زانکۆی لیبزگ بارێزراوە، ئەوەی دەرخستووە کە هەندێك نەشتەرگەری بۆ چارەسەرکردنی شکانی شەویلگەو لەجێچونی جومگەی شەویلگەو شکانی ئاڵۆزی شەویلگەی سەرەوەو ئێسکی لاجانگ و قلیش بردنی لێو کراوە.

بونی ژمارەیەکی زۆر لە نەخشی ئەو ئامێرانەی کە لەم نەشتەرگەریانەدا بەکارهاتوون لە سەر دیواری پەرستگاکاندا ئەم ڕاستیانە دووپات دەکاتەوە.

دوو دۆزینەوەی گرنگ دەمەقاڵێیەکی زۆریان لەنێوان مێژوونوس و زانا میسریەکاندا وروژاند، یەکێکیان دۆزینەوەی جوتێك خریی ددان بوو کە بەدوایکی ئاڵتونی بەیەکەوە بەسترابوون (2500ساڵ پ.ز) زاناکان ئەوەیان هەڵهێنجا کە ئەم بەستنەوەیە بۆ چارەسەری لەق بوونی ددانی ئەم نەخۆشە لە ماوەی ژیانیدابووە، ئەویش بە بەستنەوەی بەددانە بەهێزەکانی تەنیشتیەوە. لەکاتی دۆزینەوەی ئەم ددانانەدا لە ساڵی (1914) کە لە لایەن زانا (هیرمان جنکن) لە ژوورێکی ناشتندا دۆزرایەوە، نیشتوی شێوە کلسی لەسەر ئەم ددانانەدا بینرا، ئەمەش بۆچونەکەی پێشو بەهێزتر دەکات.

دۆزینەوەکەی دی کە دەمەقاڵێی لەسەرکرا بەهۆی زانای میسریەکان (شفیق فرید) لە ساڵی (1952) دابوو. کە لە چاڵەکانیدا لەنزیك قاهیرە سێ ددانی دۆزییەوە کە بە داوێکی ئاڵتونی بە یەکەوە بەسترابوون و مێژوویان بۆ سەردەمی خێزانی پاشایەتییە درێژینەکان دەگەڕایەوە.

بۆچونی توێژەرەوەکان وابوو کە ئەم پێکهاتەیە بەنمونە سەرەتایییەکانی جێگرەوەی ددان دادەنرێت، ئەم پێکهاتەیە بوە جێگای تاوتوێ کردن چونکە پێکهاتبوو لە کەڵبەی لای ڕاست کە لە سەر بڕەرە تەنیشتەکانی هەڵگیرابوو بەداوێکی ئاڵتونی لەڕێڕەوێکی هەڵکۆڵراودا کە بە ئامێری تایبەتی هەڵکەنرابوو بەیەکەوە بەسترابونەوە. ئەم ددانانە ڕەگی تەواویان هەبوو ئەمەش دەبێت بەهۆی ئەوەی کە دانانی ئەم پێکهاتوە لە شوێنی ڕاستی خۆیدا بەبێ ئەوەی پەستان بخاتە سەر پوك لەم شوێنەدا ئاسان نەبێت. ئەو شیکردنەوەیەی [illegible] نەمەکرا ئەوەی دەگەیاند کە ئەم پێکهاتەیە دوای مردنی نەخۆشەکە دانرابێت بەپێی ئەو زانیاریانەی کە میسریە کۆنەکانی پێ ناسرابوو ئەویش وریاییان بوو بۆ ئەوەی لاشەی مردووەکانیان لە کاتی ناشتندا لە باشترین باردا [illegible] بۆ ئەوەی لە ژیانەکەی دیکەیاندا گیانیان بە بەردا بێتەوە

پێکهاتەی دیکەی لەم جۆرە لە شاری سەیدا لە [illegible] دۆزراوەتەوە کە مێژوەکەی بۆ سەدەی پێنجەمی پێش [illegible] دەگەڕێتەوەو ئێستا لە مۆزەخانەی لوڤەر لە [illegible] پارێزراوە، ئەویش بریتییە لە چەند پێکهاتەیەك کە [illegible] ئاڵتونی ڕاگیرکراون. و یەکەی پردەکان گەیشتوەتە [illegible] یەکەی جێگیر بەهۆی دوکاکیلەی تەنیشت یەکەوە.

ئەوەش ئاشکرایە کە شارستانێتی میسریە [illegible] کاریگەرییەکی گەورەیان لەسەر شارستانێتی [illegible] هەبووە، ئەمەش لەتوانای (دانسازە فینقیەکاندا دەرکەوت) کە توانیویانە پێکهاتەی هاوشێوەی ئەو پێکهاتانە دروست بکەن کە لە حەوزی نیلدا بە (2000) ساڵ پێش [illegible] دۆزراونەتەوە.

و لەکاتی شارستانێتی (مایا)دا کە مێژوویان بۆ ([illegible] ساڵ پێش زایین دەگەڕێتەوەو لە دەوروبەری [illegible] مەکسیك دا کە ئێستا بە کۆلۆمبیا ناسراوە [illegible] هەندێك کەللە سەری سەدەی نۆیەم دۆزرایەوە کە [illegible] ددانەکانی پێشەوەیان لە جادو فەیرۆز دروست [illegible] دۆزینەوەی بەشێك لە کەللەی سەر یەکێکە لەو [illegible] گرنگانەی کە لە ناوچەی ئیکوادۆر [illegible] مۆزەخانەی هندیە سورە ئەمریکییەکان لەشاری [illegible] پارێزراوە، و مارشاڵ لە ساڵی (1913)دا بەوشێوەیە [illegible] لێوەکردووە کە پارچەیەك لە شەویلگەی سەرەوە [illegible]

هەموو ددانەکانەوە بێجگە لە خرێی ژێری، و بڕەرەکانی پێشەوەی بەڕوپۆشێکی ئاڵتونی لەدیوی دەرەوە داپۆشراون، ئەوەش ئاشکرایە کە ئەم ددانانە لە جێگەی ددانە هەڵکێشراوەکان ڕوێنراون. و (برنارد وینبرج) کەیەکێ ـە لە بەناوبانگترین مێژوونوسەکانی زانستی پزیشکی ددانە، ئەو بۆچونەی هەبووە کە ئەم ددانە یەکەم نمونەی کرداری گواستنەوەی ددان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە بوبێت. ئەم ـە لایەن (سموێل فاستلیشت)ی زانای بەناوبانگی پسپۆڕ ـەبواری لێکۆڵینەوەی پزیشکی ددان لەپێش سەردەمی کۆلومبیەکانەوە ڕەتکرایەوە، لەبەر هۆیەکی زۆر ئاشکرا ئەویش دروستنەبوونی ئێسکە لە ئاستی شکانەکەداو وای ـ نا کە ئەم نەشتەرگەریە دوای مردن کرابێت بەپێی ئەو بیرو ـاوەڕە ئاینیانەی کە لە شارستانێتی میسریە کۆنەکاندا پەیڕەوکراوە.

و بەڵگەی بەهێز لەسەر ئەوە هەیە کە (مایا) کرداری ـ ندنی مادەی دروستکراوی نا ئەندامیان لە خەڵکانی ـندودا ئەنجام دابێت.

ویلسون بوبون و ژنەکەی لە چاڵە هەڵکەنراوەکانیاندا لە هندۆراس لە ساڵی _1931)دا، پارچەیەکیان لە شەویلگەی خوارەوی یەکێك لە (مایا)کان دۆزیەوە کە مێژووەکەی بۆ 600) ساڵ دوای زاین دەگەڕێتەوە (لە مۆزەخانەی کەلتورو شوێنەوار لە زانکۆی هارفارد پارێزراوە) دوای لێکۆڵینەوەی ـیان کە سێ ددانی تێدایە کە لە سەدەف دروستکراون و ـەچاڵایی ددانە هەڵکێشراوەکاندا دانراون، چەند ـکۆڵینەوەیەك بەتیشکی سینی (X-ray) لە ساڵی (1970) دا ـەوەیان دەرخست کە چینێك لە ئێسکی بەیەکداچوو لە ـەوری ددوان لە ڕوێنراوەکاندا هەیە کە وەك ئەوانەن ئێستا ـگەڵ دانانی شفرە کانزاییە ڕوێنراوەکاندا دادەنرێن. ـەش بەیەکەم جۆری ڕواندنی مادەی کانزایی ناو ئێسك ـەنرێت کە دۆزرابێتەوە.

*سەردەمی نوێ:

ـە ساڵی (1809)دا (موجیلو) ڕوێنراوێکی بێ تاجی لەزێڕ ـروستکراوی لە دەرچەی تازە هەڵکێشراوێکدا دانا ئینجا لە ـ ی سارێژبونەوەی ئێسکەکانی دەوری تاجەکەی بۆ ـ ـکرد، سەرەڕای ئەوەی کە نەخۆشەکە لە دواییدا ڕووبەڕوی ـ ـازار و هەوکردنی زۆر بووەوە، بەلام ئەمە بەهەوڵە ـکەمینەکانی ڕواندنی ددان لەسەردەمی نوێدا دادەنرێت. ـەوەی لەدوای ئەم بەکارهات ڕەگەکانی لە قوڕقوشمی زێر ـروستکرابوون کە چەند بزمارێکیان لە بلاتینیۆم هەڵگرتبوو، ـ جێکیش لە بورسلین و لەشە بۆریەکەشی لەزێڕو ئەیریدۆم ـروستکرابوو.

ـە ساڵی (1913)دا (جرینفیلد) تۆڕێکی تازە بابەتی ـروستکرد لە دوو پارچە پێکهاتبوو کە لە ئاڵتونی عەیار (24) دروستکرابوون و بەداوێکی ئاڵتونی عەیار (24) یش بەیەکەوە چەسپێنرابوون. و بەشی دووەمی کە تاجەکەیە لەدوای سارێژبون بۆی زیاد ئەکرێت لەوبەشەدا کە ڕەگی کاکیلەکە دەنوێنێت. ئەمە یەکەمین نەخشەی لەم جۆرە بوو کە لە دواییدا پەرەی سەند بۆ ئەوەی ببێتە ئەو ڕوێنراوە بۆشاییدارانەی کە لەم ڕۆژانەدا بەکاردێن.

و لەساڵی (1937) دا (ئەوم) داهێنانێکی بۆ ڕواندنێکی کانزایی پێشکەش کرد کە بنکەیەکی بازنەیی و ملێکی لوس و داپۆشەرێکی سارێژکەری هەبوو کە بۆ جێگیرکردنی تاقمی سەرەوە بەکاردێت بەهەمان ئەو ڕێگەیەی کە ئێستا پەیڕەو دەکرێت. ماوەو ڕێژەی سەرکەوتنی ڕواندنەکانی (ئۆم) تا ئێستا نەزانراون بەلام بە دڵنیاییەوە بوارێکی بۆ ئەم جۆرە ڕواندنانە لە پەنجا ساڵی دواییدا والا کرد. سەرکەوتنەکان سنوردار بوون، ئەم روێنراوانە لەشوێنی خۆیاندا نەئەمانەوەو نەخۆشەکان لەماوەی چەند ساڵێکدا لە دەستیان دەدان، بەم شێوەیە مایەوە تا ئەو کاتەی ستروك لە زانکۆی هارڤارد لە ساڵی (1938)دا یەکەم ڕوێنراوی درێژخایەنی دانا.

ستروك لە ساڵی (1938) دا ڕوێنراوێکی لە میتالیوم کردە ناوچاڵی ددانێکی تازە هەڵکێشراوەوە، ئەم ڕوێنراوە سەرێکی شێوە ڕەحەتی هەبوو کە تاجەکەی لەسەر ڕاگیرکرابوو، بۆشایی نێوان دەرچەی هەڵکێشراوەکەو ڕوێنراوە کانزاییەکەی بە ئێسك پڕکردەوە. ئەم ڕوێنراوە لە شوێنی خۆیدا لە بارێکی جێگیرو باشدا مایەوە تاوەکو لە ساڵی (1955)دا نەخۆشەکە بە ڕوداوی ئوتۆمبیل گیانی لەدەستدا.

ئەو پەرەسەندنەی کە لە سەدەی بیستەمدا ڕویدا چەند تەوەرەیەکی گرنگی گرتەوە، پەرەسەندنی مەزن لە مادە بەکارهێنراوەکانی دروستکردنی ددانە ڕوێنراوەکاندا ڕویدا، هەروەها پەرەسەندنێکی هاوشێوەو یەکسان لە نەخشەسازی ئەم ڕوێنراوانەو بەکارهێنانەکانیان و چەند جارە بەجێهێنانیاندا ڕویدا، و لە ئاکامی ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی تەکنەلۆژیا لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستەمدا، بواری قوڵ بونەوەی زیاتر بۆ تێگەیشتنی بایۆلۆژی ئیسك و ئەندازەی ژیانی و زانستە تازەکانی دی کە ڕێخۆشکەربوون بۆ پەرەسەندنی ڕواندنی ددان ڕەخسا.

لەسەرەتاکاتی ئەم سەدەیەوە، ژمارەیەکی زۆر لە کانزا بۆ دروستکردنی ڕوێنراوەکان تاقی کرانەوە وەك: زێڕو قوڕقوشم و تیتانیۆمی ڕەق کە ژەنگ هەڵناهێنێت و داڕێژراوی کۆباڵت و مولبیدیۆم وتیتانیۆم. هەروەها مادەی دیکەی وەك پولیمرو کاربۆنی شوشەیی بەکارهات، ئەم مادانە لەسەرەتای دەرکەوتنیاندا هەندێك سەرکەوتنیان بە دەستهێنا، بەلام ئەوەندەی پێ نەچوو کە وایان لێهات پێویست بەوەبکات پزیشکەکانی ڕواندنی ددان ڕوو لە بەکارهێنانی وەربگێڕن.

Internet

کێشەی قەڵەوی منداڵان

جمیل حەمە

گرنگی ئەم مەسەلەیە لە منداڵاندا بە ئەندازەی زیادەی کێش و قەڵەوی‌یە لە گەورەکاندا. نەبونی هاوسەنگی لەنێوان خۆراکی بەکاربراو چالاکی جەستەییدا هۆی قەڵەوی‌یە لە زۆربەی منداڵاندا قەڵەوی لە هەندێك خێزاندا باوەو بەدەگمەن ڕێدەکەوێت تێکچونێکی جینی یا هۆرمۆنی بنەڕەتی ببێتە هۆی قەڵەوی، بەرگرتن لە قەڵەوی زۆر گرنگترو ئاسان ترە لە بەکارهێنانی داودەرمانی قەڵەوی. گونجاندنی چالاکی‌یەکانی جەستەیی وەکو پاسکیل سواری‌و بەپێ ڕۆیشتن (پیاسەکردن)) بەشێوەیەکی بەردەوام لەبەرنامەی ڕۆژانەدا زیاتر لە چالاکیە وەرزشیەکانی دی بۆ مرۆڤ لەبارترە. ڕژێمێکی خۆراکی پڕ چەوری لە ماوەی گەشەی منالیدا بەهیچ شێوەیەك دروست نی‌یەو دەبێت منداڵان هانبدرێن، کێشێکی گونجاو بەدەست بهێنن تابتوانن بە ڕێك‌و پێکی گەشە بکەن. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) قەڵەوی وەك دیاردەیەکی جیهانی ڕاگەیاند پزیشکەکان بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی کارێکی زۆریان لە دەست نایەت‌و ئەو بەرنامەیەش کە لە قوتابخانەکان یا کلینیکە تایبەتیەکانی قەڵەوی ئەنجام دەدرێت سەرکەوتنێکی زۆرباشیان بەدەست نەهێناوە.

منداڵانی قەڵەو، بەشێوەیەکی سروشتی لە ڕوی جەستەیی‌و کۆمەڵایەتی‌یەوە توشی کێشەی زۆر دەبن، ئەوان لە قوتابخانەدا دەکەونە بەر گاڵتەو گەپ‌و ئازاری قوتابیان هاوڕێیەتی کردنی کەسانی دیکەیان لا سەخت دەبێت، خەفەت و خەمباری قەڵەوییان کاریگەری لەسەر ئاستی سەرکەوتنیان لە وانەو هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی‌یاندا دەبێت. ئەم کۆمەڵە کێشانەش زۆر جار لەوانەیە تا تەمەنی گەورەیی بەردەوام بن.

منداڵانی قەڵەو بەشێوەیەکی سروشتی تەمەن گەورەیەکی قەڵەوریان لێ دەردەچێت بەتایبەتی ئەگەر لەخێزانەکانیاندا توانایەکی لەبەرچاویان بۆ قەڵەو بوون هەبێت. کەسانی قەڵەو بەشێوەیەکی سروشتی لەبەردەم نەخۆشیەکانی وەکو ، وەستاندنی دڵ، پەستانی خوێنی بەرز، هەوکرنی جومگەکان تەنگە نەفەس، شەکرەو تەنانەت هەندێك نەخۆشی شێرپەنجەشدان بەهەمان ئەندازەی کە قەڵەوی لە منداڵاندا زیاد دەکات، کەسانی بەتەمەنی دووچار بوش بەشەکرە زیاد دەکەن.

گرنگترین هۆکاری زیادبوونی ژمارەی کەسانی قەڵەو، گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانیانە. منداڵان لە جیاتی سەرقاڵبونیان بە چالاکی جەستەیی‌یەوە یاری بە کۆمپیوتەر دەکەن یاخود سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. لە جیاتی ئەوەی بەپێ یاخود بە پاسکیل بۆ قوتابخانە بەڕێکەون، سود لە ئوتۆمبیل وەردەگرن. خۆراکە پڕ چەوری‌و پڕ کالۆرییەکان دەخۆن، لەبەر ئەم هۆکارانە چارەسەرکردنی زیادی کێش‌و قەڵەوی لەلایەن پزیشکەکانەوە بۆ خۆی دەبێتە کێشە. شێوازی ژیان‌و ژینگە بە سەختی توانای گۆڕینیان هەیە. فێرکاری منداڵان بۆ ڕێکو پێك خواردنی ژەمەکان‌و هاندانیان بۆ ئەنجامدانی چالاکیە جەستەییەکان بۆ ڕێگری لەم کێشانە گرنگیەکی زۆری هەیە. ڕژێمی بەردەوام بۆ ئەو منداڵانەی کە لە کاتی گەشەدان باش نی‌یە، منداڵێکی برسیش منداڵێکی غەمگینە. باشتر وایە منداڵان فێربکرێن کە سود لەمادە خۆراکییە بێ زیانەکان وەرگرن. خواردنی میوەو سەوزەمەنی بە ئەندازەی حەزلێکردن مۆڵەتیان پێبدرێت، لە کاتێکدا کە دەبێت لە خواردنی پڕ کالۆری‌و، سورکراوەکان‌و ، شیرینی‌و شوکولاتەکان خۆ بەدووربگرن، کەم بونەوەی چالاکی بە بێ جموجوڵ وەکو یاری کۆمپیوتەرییەکان‌و تەماشای تەلەفزیۆن خراپە بەپێچەوانەوە هاندانی منداڵان بۆ ئەنجام دانی چالاکیە وەرزشی‌یەکە سوودبەخشە ئەنجام دانی ئەم کردەوانە لەگەڵ چالاکیە وەرزشی‌یەکانی ڕۆژانە یارمەتی هاوسەنگی‌و کەم بونەوەی کێش دەدات. بەکارهێنانی حەپی کەمکردنەوەی ئیشتهاو حەز لە خواردن کردن، کارێکی باش نیەو خراپە.

پشتیوانی دایك‌و باوك

بەدەست هێنانی کێشی خوازراو، کاتێك زیاتر سەرکەوتو دەبێت کە بەرنامەی ڕژێمی خۆراکی لەلایەن دایك‌و باوکەوە کۆنترۆڵ بکرێت، دایك وباوك دەتوانن ڕەفتاری خێزان‌و ڕێبەرە خۆراکیەکان بگۆڕن‌و ئەنجام دانی چالاکیەکانی جەستەیی جموجوڵ‌و وەرزشی منداڵان بخەنە ژێر چاودێری خۆیانەوە.

قوتابخانەو بەرنامەکانی دژە قەڵەوی: وا دێتە پێش چەند قوتابخانە شوێنێکی گونجاو بێت بۆ ڕوبەڕووبونەوەی قەڵەوی لە نێوان منداڵاندا، منداڵان چەندین کاتژمێری ژیانی خۆیان لە قوتابخانە بەسەر دەبەن‌و بەتوندی لە ژێر کاریگەری مامۆستایانی خۆیاندان. بەرنامەیەکی پەروەردەیی تەندروستی لە قوتابخانە لەگەڵ پێداویستیەکانی چالاکی جەستەیی لەژێر چاودێری ڕاهێنەران لە قوتابخانە دەبێت ڕێگەیەکی کاریگەربێت بۆ دەست بەسەراگرتنی کێشی زیادە، بەڵام بەداخەوە لەم ڕووەوە سەرکەوتنێکی باش بەدەست نەهاتووە. بەرنامە تایبەتیەکانی‌پەروەردەی تەندروستی پێویستی بە هەوڵدانی زۆرە لە فێرکردنی مامۆستایان‌و بەرپرسانی دیکە، کاتی ... گونجاو لەپاڵ بەرنامەکانی دیکەی قوتابخانەدا هەیە. بەڵام هەمووی ئەوانەی کە ئەنجام دەدرێت، تەنها زیادبونی زانیاری سەبارەت بە ڕژێم‌و قەڵەوی، خومکانی خواردن...هتد. بەدەست هاتووەو ئاکامێکی کردەیی‌و بەسود دەست نەکەوتووە.

سەرچاوە: هەمشەری

ژمارە 2741

دوو دڵی دەروونی

لە تەمەنی هەرزەكاری‌دا

هەرزەكار.. پێویستی بەڕێنمایی‌كردن هەیە

بەسۆز سەعید محمود
وەزارەتی پەروەردە

هەرزەكار .. ئەو گەنجەیە كە تەمەنی لە خواربیست ـرییەوەیە یان ئەو كچەی لە خوار بیست ساڵەوەیە. ـەی هەموومان ئەوەیە كە سەیری هەرزەكاری دەكەین ـەی كە ماوەیەكی نەخۆشی‌یە.. و واسەیری ناكەین كە ـێكی سروشتی‌یەو هەریەك لە ئێمە بەو قۆناغەدا ـتێپەڕین. من دەڵێم هەرزەكار مرۆڤێكەو دەگەڕێت بەدوای ـی گەیشتنداو كاری ئێمەش ئەوەیە ڕێگای بۆ ڕوون ـەوو ڕێنمایی بكەین. هەرزەكار پێویستی بەڕێنمایی ـیەر هیواشی بۆ دەخوازێت. بەمەرجێك وەكو هاوڕێیەك ـكێشی بكەین. ناتوانم ئەو ڕووداوە سادەیە لە ـیەكەی دابڕم، كچێك تەمەنی پانزدەساڵ بوو لەگەڵ ـی: هاتن بۆ لێنۆڕگەكەم. و من واراهاتبووم كە ـشكە لەگەڵ دایكی‌و باوكی‌دا ببینم. بەڵام كچەكە داوای ـ تەنها بێتە ژوورەوە و دایكی لەگەڵی‌دا نەبێت بۆ ئەوەی قسەم بۆ بكات بێ ئەوەی دایكی گوێی لێ بێت. لەو چركەیەدا هەستم بە راستی‌یە زانستی‌و مرۆڤایەتی‌یەكان كرد. ئەویش ئەوەیە گەنجێك لەخوار تەمەنی (20) ساڵی‌یەوە یان كچێك لە خوار تەمەنی بیست ساڵی‌یەوە پێویستی بەراستی‌یەكی گرنگ و سەرەكی هەیە كە كۆمەڵ باوەڕ بەوە بكات گەنجێكەو پێگەیشتووە مافی خۆیەتی كە ڕای هەبێت. هەریەكەشیان بوونێكی تایبەتی خۆی هەیە. هەریەكەشیان هەست بەو پێ زانینە قوڵە دەكەن بەرامبەر هەرچ كەسێك كەبڕوا بكات كە هەریەكەیان كەسێتی‌یەكی سەربەخۆی هەیە. مرۆڤی خوار تەمەن بیست ساڵ پێویستی‌یەكی سەرەكی بەڕێزلێنان هەیە.

لەكاتێكدا مرۆڤێكی خوار بیست ساڵ كەڕوودەكاتە شوێنێك بۆ كرینی شتێك واهەست دەكات ئەوەی كە دێت بەدەمیەوە دەبێت ڕێزی لێ بگرێت. ئەمەش سەرنجی خاوەن

کۆگاکانی ڕاکێشاوە. ئەوان ڕێزی زۆری لێ دەنێن هەوڵی ئەوە دەدەن کە زیاتر بەدەمیەوە بچن و هەموو هۆکارێك بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی گەنجەکە باوەڕیان پێ بکات. کە شت و مەکەکانیان زۆر باشە بۆ ئەو گەنجە و بەتەنها بۆ ئەویش دروست کراوە. لەکاتێکدا گەنجێك لە خوار تەمەنی بیست ساڵیەوە سەرقاڵی وەرگرتنە لەزانکۆ وای پێ باشە ئەو فەرمانبەرەی کە ئیشەکانی بۆ دەکات هەندێك ووشەی هاندەری پێبڵێت. هەندێك - زانکۆکانی ئەمریکا سەرنجی ئەوەیان داوە لەبەر ئەوە فەرمانبەری پێشوازی کردنی وایان هەڵبژاردوە کە لەو کەسانەبن کە توانای زەردەخەنەیەکی باوەڕ بەخۆبونیان هەبێت. لەکاتێکدا مرۆڤێکی خوار بیست ساڵ سەردانی پزیشکی دەروونی دەکات بۆ بەرەنگاری کردنی ئەوشەڕانەی کە لە نێوان ئەم و دایکی و باوکی دایە هەوڵی ئەوە دەدات بەتەنها بچێتە ژووریٔ بۆلای پزیشکەکە. لەترسی ئەوەی کە دایکی یان باوکی ئەك پێش ئەم بچنە ژووریٔ بۆ لای پزیشکەکە چونکە لەو بڕوایەدایە ئەگەر ئەمە ڕوویدات بەواتای ئەوەیە کە پزیشکەکە بەم دەڵێت تۆ هەڵەی.



باوکەکە تاوانباری دەکات لەبەردەم پزیشکەکەدا، پزیشکەکەش پشتی باوکەکە دەگرێت دژی ئەم. پزیشکەکەو باوکی لە گەورەکانن، و گەورەکان بە بەردەوامی بەرەنگاری بچووکەکان دەبنەوە، لە بەرئەوە کوڕەکە وای پێ باشە یەکەم جار بەرگری لەخۆی بکات...

لەکاتێکدا کە کچێکی تەمەن پانزدە ساڵە کەهاتە ژووریٔ بەتەنها، دەستی کرد بەقسە کردن و هێرش کردنە سەر دایکی و باوکی گەورەکان بەگشتی، ئەو گەورانەی کە بەهیچ جۆرێك هیچ بوارێك بۆ گەنجەکان ناهێڵنەوەو، هەوڵی ئەوە دەدات کە قەناعەت بەخزم و کەس و کاری بکات کە هەقی خۆیەتی وەکو کچێکی خوار تەمەن بیست ساڵ هاوڕێی هەبێت و بچێت بۆیانەی وەرزشی لەکاتی پشووی هەفتەدا بەڵام باوکەکە ڕازی نابێت و دایکەکەش بە بەردەوامی گاڵتە بەم ئەوە تازانەی کچ دەکات، ئەم ئەوانەکە جیاوازی لە نێوان ئیش یاریدا ناکەن وا دەزانن ژیان هەمووی یاریە بەکچەکەم ووت من دەمەوێت بە تەنها دایکت ببینم دایکەک هاتە ژووریٔ لێم پرسی کچەکەت چیەتی بەبێ ئەوەی یەت پیتی پی بڵێم لەوەی کە کچەکەی پێی وتووم.

دایکەکە ووتی: من هەست بەدوودڵیەکی زۆردەکەم ـ کچەکەم بەدەست شەرمەوە دەناڵێنێت و ناتوانێت تێکەڵ کۆمەڵ بێت. من و باوکی بەهەموو ڕێگەیەك هەوڵی ئەوە دەدەین بەرەو پێشەوە بڕوات و هاوڕێی هەبێت و بچێت بۆیانەی وەرزشی .. بەڵام کچەکەم ڕازی نابێت، ئەو ئەوەی پێ باشە لە ژوورەکەی خۆی بەبێ دەنگی دابنیشێت ئێمە زۆر دەترسین بەهۆی ئەم گۆشە گیریەوە تووشی دارمانی دەماری ببێت گومان لەوەدا نیە کە ئەم کارە بۆ من زۆر سەرسوڕهێنەر بوو تەنانەت وای لێ کردم کە بڕوانەکەم و لای خۆمەوە لایەکیانمانم بە درۆزن زانی.. یان دایکەکە درۆدەک یان کچەکە. من ئەوە دەزانم هەرچ تەنگ و چەڵەمەیەك لەهە خێزانێك دا ڕوویدات هەرەیەکێك لەئەندامانی خێزانەکە ـ گۆشەیەکی جیاوازەوە دەیبینێت و بەڕێگەیەکی جیاواز باسی دەکات. بەڵام وا باوەڕم نەکرد کە دایك و کچەکەی بارێکی ناکۆکی بەم پلەیە نزیك بن لەیەکەوە بەردەوام بووم لەسەر بینینی کچەکەو دایکەکەی بۆ ماوەی چەند مانگێك لەماوەی ئەوەدا بۆم دەرکەوت کە کچەکە نانالێنێت بەدەست ئەوەی کە خێزانەکەی ڕێگەی لێ دەگرن لە هەمەو شتدا.. بەڵام لە هەمان کاتدا دایکەکەو باوکەکە جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە گوایە ئەمان بە بەردەوامی حەز دەکەن کچەکەیان ئەوشتانە بکات بەڵام ڕازی نابێت. و بۆم دەرکەوت بوەوە کە هیچ کەسێك لەخێزانەکەدا درۆزن نیە.. بەڵام بەردەوامی ئەوە لە نێوان هەرزەکارەکاندا هەیە کە باوەڕیان وایە ڕقێکی شاراوە هەیە لەلای دایك و باوکیان. بۆم دەرکەوت کە ئەو هەستەی هەمە ڕاستە کاتێك کە زیاتر لە خێزانێکدا کە چەند هەرزەکارێکیان هەبوو هەریەکەیان کێشەکەی خۆی بەشێوەیەك باس دەکات زۆر پێچەوانەی باس کردنی

خێزانەکەیەتی. زۆر جار هەرزەکار دەست دەکات بەخۆ ـزگارکردن لە هاوڕێ کۆنەکانیو دەست دەکات بەهەڵبژاردنی ـاوڕێی تازە..و جیهانێکی نوێ بنیاد دەنێت، ئەم جۆرە ـەفتارانە جەخت لەوە دەکەن کە هەرزەکارەکە کە لە ژیانێکی ـوودڵی و دەمارگیری زۆردا دەژی. ئەو لە زۆربەی کاتەکان دا ـێویستی بەهاوڕێیەتی دایكو باوکی هەیە. و لە هەمان کات ـەو هەست بەوە دەکات کە خێزانەکەی سەربەستی ـەختیو هەستێکی لا دروست دەبێت کە جەخت لەسەرئەوە ـەکات کە ئەرکەکانی لە مافەکانی زۆرترە، لەگەڵ ئەوەشدا ـەرچ مرۆڤێکی بابەتی دەتوانێت بڵێت خێزانە ئاساییەکان ـەرنی ئەوە دەدەن کە دەرفەتێکی باش ـەرئەم کوڕەکەیاندا دروست بکەن بۆ ـەوەی هەستیو سەربەستییەکەی ـەربڕێت، دایکان و باوکان داوایان لێ ـەکرێت کە ڕێنمای ڕۆڵەکانیان بکەن لە ـەمی هەرزەکاریدا چی ڕاستە چی ـەیە. دەبێت دایکانو باوکان ڕەچاوی ـەو ڕێنماییانە بکەن بۆ کچەکەیان یان ـەکەیان کە بەرەو ڕەفتاری گونجاویان ـەت. نابێت لەبەر ئەوەی باوکان ـەوێت کۆنترۆڵی هەرزەکارەکە بکەن ـەکە چاك دەزانن هەرزەکارەکە ـەزونی کەمە. هەرزەکارەکەش لەهەمان کات دا ئەو ڕێنمای ـە بەکۆنترۆڵ کردنی تێ دەگات هەرچەندە ئەو ـەیەش پێوست بێت لەوکاتەدا. هەندێك باوکان دەکەونە ـەڵە بەوەی کە پێ‌دادەگرن لەسەر هەندێك شتو لە هەندێك ـێکدا ئاسان کاری دەکەن.

ـەن هیچ لێك دانەوەیەك ئابەوشێوەیە گەنجەکە شتی ـەتۆ دەدۆزێتەوە کە دایكو باوك بە نامەعقوڵ ـەییەکانیان تاوانبار بکات.

ـەبێت واتەماشای گەنجی خوار بیست ساڵ بکەین ـۆڤ و لایەنی بەهێزیان هەیەو لایەنی بێ هێزیشیان لە ـەی کاتدا هەیە. بەم شێوە سەیرکردنە مرۆڤایەتییە ـەن بۆ مسۆگەر دەکات کە هەرزەکار مرۆڤێکە بەدەست ـەستییەوە دەناڵێنێت کە هەرەیەکەیان ـێن جیاوازە.

ڕاستی یەکەم: کە هەرزەکار هەست بەگرنگی پاڵپشتبوونی دایکیو باوکی دەکات..

ڕاستی دووەم ئەوەیە: باوەڕنەبوونی بەخۆی وەکو مرۆڤێك کەپێ گەیشتووبێت لەگەڵ ئەو حەزە زۆرەی کە هەیەتی بۆ سەربەخۆبوون ڕزگار بوونی لە گەورەکانی.

لە ڕوانگەی منەوە گەورەکان واتە تەماشای منداڵەکان دەکەن لەسەر ئەو بناغەیەی کەپشت بەدایكو باوکان بەتەواوی دەبەستن. منداڵە کوڕەکە کە دەترسێت ڕادەکاتە باوەشی باوکییەوە. و کچەکەش داوای پارێزگاری کردن لەدایکی دەکات کە تووشی تەنگو چەڵەمەیەك دەبێت. بەڵام منداڵێك کە دەکەوێتە سەر زەوی داوای دەستی دایکی یان باوکی دەکات بۆ هەڵساندنەوەی لەبەرئەوە زۆر گونجاوە کە منداڵەکە داوای یارمەتی لەدایكو باوکی بکات. هەروەها گونجاوە منداڵ گوێ ڕایەڵی فەرمانەکانی دایكو باوکی بێت بۆپەروەردە کردنەوەی ئەو دابو نەریتو ڕەنگو ڕەفتارانەی کە پێویستە بیکات. ئەوە ڕوونادات کە منداڵەکە گفتو گۆیان بەرەنگاری بوونی دایكو باوکی بکات تەنها لە هەندێك شتی بچووك دا نەبێت وەکو سووربوونی منداڵەکە لەسەر کڕینی یارییەك یان هەڵبژاردنی جلو بەرگی لەکاتی چوونە دەرەوەدا. بەڵام لەگەڵ دەست پێ کردنی تەمەنی هەرزەکاریدا ئێمەی دایكو باوك تووشی سەرسوڕمان دەبین بەوەی کە داواکاری ڕۆژانەی هەرزەکارکان زیاد دەکات چونکە مرۆڤێکی سەربەخۆ و شکۆی هەیە شایانی ئەوەیە سەربەخۆی ئەو هەقەی یاوەتی‌و ڕێزلێنانی پیرۆزەو بڕیاردان لەسەر هەڵبژاردنی داهاتووی ژیانی ئەم سەرسوڕمانە هەموو ڕۆژێك هەموو چرکەیەك پێشکەشمانی دەکات بەبێ ئەوەی پاشگەزبێتەوە لێی. ئەو مرۆڤەی کە تەمەنی لەخوار بیست ساڵیەوە سوورە لەسەر سەربەستیو سەربەرزیو مامەڵەیەکی وا لەگەڵ دایکیو باوکیدا دەکات هەروەکو مامەڵەی بزوتنەوە شۆڕش گێڕییەکان بەرگرییەکان دژی دەوڵەتە داگیرکەرەکان یان ئیمپریالیزمیەکان ئەو گەنجە گفتو گۆ دەکات و دانوسان دەکات لە دووبەرەوە شەڕدەکات. بەرەی یەکەم ناجێگیری





بڕوا کردن بەخۆیەو دوودڵیو ترس کە هەناوی دەتەنێت دەربارەی سەربەستیو بەرەی دووەم دژی ئێمەی گەورەیە.
دانوسانمان لەگەڵدا دەکاتو لەهەمان کاتدا شەرمان لەگەڵدا دەکاتو ئەگەروا پێویستی کرد داوای سەربەخۆیی دەکات. و ئەگەر ئێمەی گەورە بەکتوپڕی ئەم سەربەخۆییەمان دایە تێبینی ئەوە دەکەین کە ڕەتی دەکاتەوە لە بەرئەوەی (قەدەغەیە) نەك (پچڕێنراو) بێت. ئەو واتا (هەرزە کارەکە) ئەوە بەباشتر دەزانێت کە سەربەخۆیەکەیمان لێ بسەنێت. و ئەوە بەباشتر دەزانێت کە پاڵەوانێکی شەڕی ڕزگارکاراوی دیاری کراوبێت نەك سەبەرخۆی بدرێتێ بەبێ ئەوەی لەوەو پێش ئاگادار کرابێت. و لەکاتێکدا کە بەکتوپڕی سەربەخۆی دەدەینێ دەست دەکات بە ترسو پرسیار دەکات بۆ یارمەتی دان واخۆی لەبەرچاومان واپیشان دەدات کە منداڵێکی تەمەن (10) ساڵە، و سروشتییە ئێمە پێی بڵێین (تۆ پێویستیت بەیارمەتی ئێمە هەیە). و لە لەهەمان کاتدا سروشتییە ئەو بەوە ڕازی نەبێتو بەتوندی وەڵاممان بداتەوە کە ئێمە وای پێ دەڵێن.

و لەسەر دایك پێویستە تێبینی ئەوەبکات کە کوڕەکەی لە تەمەنی (15) ساڵیدا پشت بەم دەبەستێت بۆ ئامادەکردنی خواردن وجل شتن. لەگەڵ ئەوەی کە کوڕی (15) ساڵ سوورە لەسەر ئەوەی کە دەتوانێت پشت بەخۆی ببەستێت. و لە هەمان کاتدا کچێکی (15) ساڵیش، مرۆڤی خواربیست ساڵ وا دەزانێت دەبێت هەموو لە خزمەتی حەزەکانو سەربەخۆی ئەودابن. و ئەمەش ئەوە دەردەخات کە هەرزەکارەکە لەچ دوودڵییەکی گەورەدا دەژی. ئەودوو دڵیە لە نێوان جێبەجێ کردنی سەربەخۆیو لە نێوان حەزەکانی بۆ ئەوەی کە دایكو باوکی وەکو منداڵ سەیری دەکەن. لەوانەیە گەورەکان سەریان سوڕ بمێنێت لەمە. لەوانەیە یەکێکتان بڕۆکانی بەرزبکاتەوە وەك سەر سوڕمانو واقوڕمان. بەڵام بۆچی هەریەکەمان هەوڵی ئەوە نادەین ئەوەمان بیر بکەوێتەوە کە هەرزەکار بووین هەمان هەستمان هەبووە، مرۆڤی خواربیست ساڵ هەستێکی قوڵی هەیە کە پێویستە کاریگەرییەکی لەبەرچاوی هەبێت لە کۆمەڵگادا. مرۆڤی خوار بیست ساڵ بەچاکەکانو خراپەکانی خۆی ڕازی نابێت وەکو منداڵێك کە ڕازی دەبێت، مرۆڤی خواربیست ساڵ بەهەموو توانایەکیەوە هەوڵی ئەوە دەدات ڕای چوار دەوری بزانێت بەرامبەر ڕەفتارە باشەکانو خراپەکانی. ئەو دەیەوێت نموونەی بێت دەرکەوتوو، گەشاوە، حەزبەوە دەکات کە هەموو بزانن کە سەرنج ڕاکێشەو زیرەکەوە چەند بەهرەمەندیو کارامەیی دەزانێت. بەکورتییەکەی ئەو دەیەوێت لەیەك کاتدا بگات چەند لووتکەیەك. ئەو بەوەڕازی نابێت کە گەورەکان دەیڵێن کە ژیان لەسەرەتاوە واهاتووە کە مرۆڤ لەیەك بەهرەدا یـ لەیەك سەرکەوتندا سەرکەوتوو دەبێت و هەموو مرۆڤێك ئەو بەهرەو خۆبەخشییەی پێشکەش بەخەڵك بکات و هەریەك ئێمە بێ هەڵە نییە. بەڵام هەرزەکار دەیەوێت بێ هەڵەبێت هەریەکێك لەوان هەست دەکات کە مرۆڤێکی نموونەییە چەند ئامانجێکی نموونەیو بەرز کاریگەری هەیە ئەو دەیەوێت وا خۆی ببینێتەوە کە توانای ئەوەی هەیە ببێت مرۆڤێکی نموونەیی لەبەرئەوە ئێمە مرۆڤێکی خوار بیست ساڵ دەبینین واهەست دەکات کە هەموو جیهان دەوری دەوە زۆرشت دەزانێت، بەڵام لەڕاستیدا زۆر شت نازانێت. ئەو بەردەوامی واخۆی دەبینێتەوە کە هەستەکانی لەدایك دەبن هەستی تازە تێیدایە سەر هەڵدەدا. و ئەم هەستانە دەرناکەو تەنها بە گفتوگۆکردن نەبێت. هەرزەکار واخۆی دەبینێتەوە کە گەلێك گۆڕانی جەستەی گەورەی بەسەردا دێتو لەزۆربەی کاتدا چاوی یان لووتی یان (زیبکەکانی) دەمو چاوی گەورەییو دیار دێنە بەرچاوی. لەهەموو مرۆڤێکی تەمەن خواربیست ساڵدا وەك ووزەیەکی سێکسی بەدەردەکەوێت. کەخۆی ئەمانەی بە دڵ نیەو دەیەوێ کۆنترۆڵی ئەم ووزە سێکسییە بکات بەڵام لەبەر ئەوەی خودی خۆیدا تەنها لە خەفەت زیاتر هیچ شتێکو نابینێتەوە لەبەر ئەوە سەرناکەوێت لە کۆنترۆڵ کردنی ووزە لێشاوە حەز دەکات کە بەکردار ئەو وزە زۆر جۆش بکات بەڵام لەهەمان کاتدا ناتوانێت ڕێڕەوی ئەم ووزە کۆنترۆڵ بکات، پرسیارێك لەدڵی هەرزەکارەکەدایە ئەویش ئەوەیە ((چی بکەم هەتا کەسێك لە توخمەکەی بمدۆزێتەوە)) مرۆڤی خوار بیست ساڵ لە خەیاڵ دوور دەبێت. خەربەوەوە دەبینێت کە دەتوانێت جوانترین و ڕێکوپێکترین ڕەوشت بنوێنێت بەڵام لەکاتێکدا کە ڕووبەڕووی ڕاستی دەبێتەوە دەشلەژێت. ئەوەم لەیادە لە تەمەنی هەرزەکاریمدا بۆ یەکەم جار بوو ویستم دەستی ئەو هاوڕێیەکەم بگرم زۆر شەرمم کرد. لەگەڵ ئەوەی کە من هەموو شەوێك بە خەیاڵ باوەشم پێدادەکرد. ئەوەشم لەبیرە ماوەی نیوکاتژمێر دانیشتم هەوڵی ئەوەم دەدا ئەو وشە بدۆزمەوە بیڵێم کە بەزماندا دێت بۆ بەسەربردنی ئەو چاوپێکەوتنەکەمان بەڵام ئەو وشانەم نەدۆزییەوە ئەو

پرسیار کردن نەبێت لە تەندروستی خۆی و هەواڵی خێزانەکەی.

ئەو دوودڵی‌یەی کە هاوڕێیەتی هەرزەکاردەکات دوودڵی‌یەکی زۆر گەورەو قورسە. و هیچ کەسێك نیە بتوانێت بڵێت ئەو ماوەیە دەڕوات بەبێ دوودڵیەکی گەورە.

دوودڵی لەوماوەیەدا هی ئەوەیە هەرزەکارەکە دەترسێت ...ەوەی توانای ئەوەی نەبێت کامڵ ببێت. لەناخیدا داوای ...ایك و باوکی دەکات بۆ ئەوەی زیاتر چاودێری بکەن و لە ...ەمان کاتیشدا هەر لەناخیدا داوای سەربەخۆی دەکات.

دوو دڵییەکەی بەگلەی دەشارێتەوەو بە بەهۆدیارەو بە ...ەردەوامی هەرزەکار دەڵێت ((خێزانەکەم سەربەستی تەواوم ...اتی) هەرزەکار نایەوێت بڵێت من دەترسم لەوەی کە کۆمەڵ ... نم پێدا نەنێت وەکو مرۆڤێکی پێگەیشتوو. و نایەوێت بڵێت ...ن دەناڵێنم بەدەست شەرم کردن لەوەی کە بەشداری کۆمەڵ ...کەم. زۆرگرانە بۆ هەموو مرۆڤێك خۆی تاوانباربکات ...بەرنەوە هەرزەکار گەورەکان تاوانبار دەکەن، و هەمیشە ...ەورەکان تاوانبار دەکەن، و هەوڵی ئەوە دەدەن هەندێك ...و کاری وایان هەبێت کە گەورەکان ڕازی نەبن پێی. وەك ...ەوەی کە کچەکە بیەوێت لە دەرەوەی ماڵەکەی بەشەو کات ...ەسەر بەرێت یا هەرزەکار ئۆتۆمبیلی خێزانەکە لێبخوڕێت.

و لە کاتێکدا کە دایك و باوکەکە ڕازی نابن ئەنجامەکەی ...ەوە دەبێت کە هەرزەکارەکە چۆن شتێك بدۆزێتەوە ئەو ...ۆڕشەی دژی دایك و باوکی پێ بەرپا نەکات دژی یان؟ من ...ـە یکان و باوکان دەڵێم پێویستە ئەوە بزانن کە ئەم شۆڕشە ... جار بە بێ هۆیە تەنیا زیادە ڕەوییە لەبەرئەوە پێویستە ...یك ...و باوکان سووربن لەسەر هەڵوێستیان و زۆر پێویستە ...ـن لەسەر هەڵسوکەوتە هاوسەنگەکانیان بەبێ ئەوەی ...یکان و باوکان بکەونە ناو گێژاوی دوودڵی و ...ەولزەییەوە. و پرسیار: ئایا ئێمە هاوچەرخین یا ... کەوتەرین دەبێت دایکان و باوکان ئەو ڕاستیە بزانن کە ...مکار پێویستی بەڕێنمایی دایکی و باوکی هەیە. لێنۆڕگە ...ەنیەکان شایەتی لەسەر ئەوە دەدەن کە هەرزەکارەکە ...ێت : خەوم بەوەوە دەدی کە باوکم پێم بڵێ چی ڕاستەو ... مڵمیە بەتەواوی هەروەك باوکانی هاوڕێکانم پێیان ... هەرزەکار ئەوە دەزانێت کە هێشتا نا مرۆڤەو لە ...ی ...ایە بەرەو پێگەیشتن بڕوات بەڵام هێشتا نەگەیشتۆتە ...ێشتن. هەرزەکار دەزانێت کە ڕەفتاری هاوسەنگ ڕێزی ...نی دی بۆ دەستەبەردەکات هەروەها حەوانەوەی ...ـی و باوەڕبەخۆ بوونیش هەروەها هەرزەکار دەزانێ ...حاری خۆشەویستی ئەم و نێوان باوکی و دایکی ...ـگەی دانانی هەندێك یاساوە دەبێت کە پێویستە ...مکەمکە ڕەوچاویان بکات.

سەرچاوە: حدیث الی الأمهات

د. سپۆك

چارەسەری موگناتیسی خەمۆکی کەم دەکاتەوە

لێکۆڵەرەوە ئەمریکیەکان ڕێگایەکی تازە بۆ چارەسەری خەمۆکی دەرونی دەدۆزنەوە.

ئەم ڕێگەیە دەکرێت زۆر باشتر بێت لە چارەسەرکردن بەڕێگای زەبروو بەرەنگاربونەوە کە ئێستا باوە.

واشنتۆن. ئەو نەخۆشانەی توشی خەمۆکییەکی توند بوون چارەسەرکرد بە ڕێگای چارەسەری موگناتیسی زۆر زۆر باشترە لە چارەسەرکردن بەڕێگای چارەسەری زەبروو بەرەنگار بوونەوە کە لە ئێستادا باوەو دەرئەنجامێکی کاریگەری باشی هەیە بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی لاوەکی هەبێت.

لێکۆڵەرەوەکان دەریان خست چالاك کردنەوەی موگناتیسی یەك لەدوای یەك چەند تەزویەکی موگناتیسی بەهێز دەدات بەمێشکی نەخۆش بۆ ماوەیەك لەنێوان 10-15 چرکەدا کەنەخۆش هیچ پێویستیەکی بەبێ هۆش کردن یاخود هێمن کەرەوە نابێت بەپێچەوانەی چارەسەرکردن بە زەبروو بەرەنگار بوونەوە کە دەبێتە هۆی چەند گرژ بونێك، هەروەها نەخۆش توشی نەخۆشی لەبیرچونەوە نابێت وەکو ئەوەی دوای چارەسەرە باوەکە ڕودەدات.

لێکۆڵەرەوەکان بەراوردێکیان لەزانکۆی ئیلینوی ئەمریکی لەشیکاگۆ کرد لە نێوان چارەسەرکردن بە بەزەبرو بەرەنگاربوونەوە چارەسەری موگناتیسی بۆ (25) نەخۆش کەتوشی خەمۆکییەکی توند هاتبون ئەم نەخۆشانە 10-20 دانیشتنی موگناتیسی یان بۆ کرا بەرامبەر 4-12 دانیشتنی چارەسەری، زەبرو و بەرەنگاربوونەوە تێبینی کرا دوای شیکارکردنی هەست و نەست و دوودڵی و کێشەی خەو و هەستکردن بەکەمتەرخەمی و هەندێك شتی دی لەو نیشانانەی لەگەڵ خەمۆکی دا دەردەکەوێت لە هەموو نەخۆشێك دا.

بینرا کە هەردوو کۆمەڵەکە زۆر بە باشی چاك بوونەوە ئەمەش ئەوە دەردەخات کە چارەسەر بە زەبروو بەرەنگاربوونەوە لەگەڵ چارەسەری موگناتیسی هەمان کاریگەریان هەیە. زاناکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم چارەسەرە تازەیە جێگرەوەیەکی باوەڕ پێ کراوە بۆ زۆر لەو نەخۆشانەی توشی خەمۆکییەکی توند بوون و سودمەند نەبوون یان توانایان نەبووە بۆ چارەسەری بەڕێگای زەبرو بەرەنگاربوونەوە و هەروەها شوێنەواری لاوەکی کەمتری هەیە وەك هەست کردن بە گرژبوونی ماسولکەکانی دەم و چاو لەکاتی چارەسەرکردن یان ژانە سەرێکی کەم لەدوای چارەسەرکردن.

هەتا ئێستا چۆنیەتی کارکردن بەو چارەسەرە تازەیە روون نی‌یە بۆ لێکۆڵەرەوەکان بەڵام باوەڕ دەکەن کە چالاك کردنی موگناتیسی هاتووچۆی خوێن و چالاکی‌یە کیمیایی‌یەکان لەمێشك دا زیاد دەکات.

هەناو غالی Internet

بەتەمەنترین

زیندەوەرەکانی جیهان

لە ئینگلیزییەوە: ئەشنێ جەبار محەمەد
پسپۆری ئینگلیزی- زانکۆی سلێمانی

بەردە ماسی کە زیندەوەرێکی ئاویە لە 100 ساڵ ئەمەوبەرەوە توانیوێتی بە شاراوەیی بوونی خۆی بسەلمێنێت زیاتر لە هاوتاکانی خۆی، ئەمەش لە 1.800 پێ لەناو درزە بەردەکانی ژێر ئاوی ئۆقیانووسی ئارامدا. ئەو کرمە گەورانەی کە درێژییان 10 پێ دەبێت، بۆ ماوەی زیاتر لە 250 ساڵ دەبێت بەزیندوێتی لەناو قوڵاییە تاریکەکانی کەنداوی مەکسیکدا ماونەتەوە.

کیسەڵە ئاویەکان (ڕەقە) بەلایەنی کەمەوە 70 ساڵە لەناو زەوییە تەڕو شێدارەکانی خۆرئاوای ناوەڕاستی ئەمریکادا لە جموجۆڵدان، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا هەندێك کیسەڵی تایبەتی جۆری گەورە هەیە خۆیان 300 ساڵ دەدەن سەرەڕای ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە ناهەموارەکان، هەندێك لە درەختە بەرزە سەر سەختەکانی وەکو (سنەوبەر) لە ناوچەکانی کالیفۆرنیاو چیاکانی دەوری (نیڤادا) بۆ ماوەی زیاتر لە 5000 ساڵە دەژین.

ئەم بوونەوەرە سەرنج ڕاکێشانە چۆن خۆیان سەپاندووە؟ زاناکان بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە لە کۆشش دان، بەئومێدی ئەوەی زانیاری زیاتریان دەستبکەوێت دەربارەی چۆنیەتی سروشتی یاساکانی بەساڵاچوون (پیربوون)... ـ ڕێگەیەوە بتوانین ژیانی مرۆڤ درێژتر بکەنەوە.

Calbe. E. Finch توێژەرەوە لە بواری زانستی پەر... و بەساڵاچوون لە زانکۆی باشوری کالیفۆرنیا دەڵێت. جیهـ... سروشتی بەسەدان بابەت لە بواری (بەتەمەن بوو... پێشکەش دەکات، یەکێك لە بابەتەکان: دۆزینەوە... ژینگەیەکە کە دوور بێت لە مەترسی گیانەوەرە دڕندەک... توێژەرەوەکان گیانەوەری بەردەماسی جۆری چاو زەرد... دەستنیشان کردووە کە درێژی دەگاتە 118- تا 149 ... بەتایبەتی لەناو قووڵایی ئۆقیانووسەکان.

Allen H. Andrews یاریدەدەری توێژەرەوە لە بنک... زانکۆی کالیفۆرنیا دەڵێت، "ئەم جۆرە ماسییە تەنه... بەشی قوڵایی ئۆقیانوسەکەدا بەرگە دەگرێت (دەتوانێت ... لەبەرئەوەی زۆربەی گیانەوەرە دڕندەکان لە نزیك ... ئاوەکان جێگیربوون".

زانای ژینگەناسی لە تاقیگەی ژینگەناسی رووباری ساڤانا سەر بە Aiken Justin D. congdon ئەوە روون حکاتەوە، لە هەندێك جۆری كیسەڵ دەتوانن ماوەیەكی زۆرتر ـە ژیاندا بژین لەبەر ئەو بەرگە رەقەی كە هەیانەو حیانپارێزێت لەوەی كە ببنە خۆراكی گیانەوەرە برسیەكان.

بەهەمان شێوە ئەو سنەوبەرە سەر سەختانەی كە ژمارەی پێوانەییان شكاندووە ژینگەیەكی سەلامەتیان بۆخۆیان هەڵبژاردووە.

ئەم درەختانە لە دەوری 11.500 پێ لە سەرو ئاستی ڕووی دەریاوە بڵاوبوونەتەوە كە بالایان زۆر بەرزە ئەمەش حیانپارێزێت لەوەی كە ببنە خۆراكی چەندەها مێروو. بۆ ـمونە: درەختێكی سنەوبەر لە نشێوەكانی ناوچەی ـیڤادا)دا واخەملێنرابوو كە تەمەنی 4900 ساڵ بووبێت ـیزی بنەمای گەشەی ساڵانەی بازنەیی قەدەكەی بەرلەوەی ـڕێتەوە لە ساڵی 1964.

Finch بەسەر سورمانەوە دەڵێت: "ئەم درەختانە ـەرچەند تەمەنیان بگاتە 4000 ساڵیش بەلام وادەردەكەون ـە یەكەم رۆژی تەمەنیاندا بن.

ـۆ ماوەیەكی دوورو درێژ زاناكان خۆیان بە لێكۆڵینەوە حـرەی (بەتەمەن بوون) لەناو گیانەوەران و رووەكەكاندا ـەرقاڵ نەدەكرد، بەبڕوای ئەوان زۆری رێژەی مردنی ـێوەختی بوونەوەران لە جیهاندا دەگەڕێتەوە بۆ هۆیەكانی



ـ بوونی ئاژەڵە درندەكان و ململانێی نێوانیان لەپێناو ـەرمدا. كارەساتە سروشتیەكان، مێرووەكان، یاخود ـرخۆشی، بەلام ئێستا ئەم بۆچوونانە لە ـن لەسەر دەستی زانای بایۆلۆژی .steven

N.Austad لە زانكۆی Idaho پێوەرەكە گۆڕا بۆ لێكۆڵینەوەی كاریگەری ژینگە لەسەر بەساڵاچوون و بەتەمەن بوون، بۆ ئەم مەبەستەش لێكۆڵینەوەیەكی ئەنجامدا لەسەر ئاژەڵی Opassum كە مشكێكی بچوكە لە ناو دارستانەكانی ئەمریكادا دەژی ئەم جۆرە مشكە بە خێرایی دەژیو بەخێرایی دەمرێت واتە (تەمەنی كورتە).

Austad گەیشتۆتە ئەو بڕوایەی كە (opossum)ەكان دەتوانن ماوەیەكی زۆرتر لەژیاندا بمێننەوە و گەشە بكەن بەمەرجێك دووربن لەو كاریگەریە بەردەوامەی كە لەلایەن ئاژەڵە درندەكانی وەكو كوندەپەپوو گورگ لەسەریانە.

لە ماوەی 10 ساڵی رابردوودا بەپێی ئەو پێوانە كردنانەی كە Austad ئەنجامی داوە لەسەر شانەی (opossum) ەكان لە دورگەی (Sopelo) نزیك بەرزاییەكانی كەناری ویلایەتی جۆرجیا، لەم ناوچەیەدا تەمەنی (opossum)ەكان بەرێژەی 50٪ درێژترە گەر بێتوو بەراوردبكرێن بەناوچە سەرەكیەكانیان، بەلام ئێستا Austad سەرقاڵی گەڕانە بەدوای (تەمەن درێژی)یەكی لەو شێوەیەدا لەناو دوورگەی مشكەكاندا، بەرەچاوكردنی ئەوەی ئەمانە ئاژەڵێكن كە دەتوانرێت بە ئاسانی لێكۆڵینەوەیان لەناو تاقیگەدا لە سەر بكرێت.

لێكۆڵینەوەكەی Austadتیشك دەخاتە سەر بەردەوامی لە بەساڵاچوون دا، كە ژینگەیەكی تەواو دەتوانێت ژیان بۆماوەیەكی زۆرتر بهێڵێتەوە. ئێستا ئەم پرسیارە لە ئارادایە: لە كاتێكدا گەر گیانەوەرە درندەكان و ناكۆكیەكانیان دوور بخرێتەوە، ئایا پرۆسەی بایۆلۆژی كاردەكاتە سەر بەساڵاچوون لەناو ئاژەڵەكاندا، بەو ئاژەڵانەشەوە كە ژیانیان دوور لە مەترسیە؟ بۆ ئەم مەبەستەش Austad لەگەڵ Donna J. Holmes توێژەرەوە لە بواری ژینگەزانی سەر بەزانكۆی Idaho رووی لێكۆڵینەوەكانیان كردە ئاسمان.

پێنج ساڵ لەمەوپێش پێشنیازی باڵندەكانیان كرد بۆ ئەوەی لێكۆڵینەوەی لەسەربكەن وەكو ئاژەڵێكی نمونەیی بەكار بهێنرێن لە لێكۆڵینەوەی پیربووندا.

پێكهاتەی بایۆلۆژی باڵندە نزیكە لە پێكهاتەی بایۆلۆژی مرۆڤەوە لە چاو كرمەكان و مێشی میوەهات دا، ئەمەش باشترین بابەتە بۆ لێكۆڵینەوە لەسەر بەساڵاچوون لە تاقیگەكاندا. ئەم زیندەوەرانە وەكو ئێمە خوێنیان گەرمە،

ئاستی شەکر لە خوێنیاندا دادەبەزێت لەکاتی بەرزبوونەوە نزم بوونەوە، بەپێی گۆڕینی شوێنی نیشتەجێبوونیان یاخود لەکاتی هاتنی وەرزی زستاندا هەروەك ماسی وکیسەڵ. ئەم بارروو دۆخەش کار دەکاتە سەر زیادکردنی توانای فڕینیان. نزیکەی 150 تووتی لە جۆری ئەوانەی توانای خوێندنیان هەیە کە لە بەشی ژێرەوەی تاقیگەی زانکۆی Idaho دان پێ دەچێت تووشی نەخۆشی شەکرە بووبن، چونکە ئاستی ڕێژەی شەکر لە خوێنیاندا زۆر بەرزە و ئەو ووزەیەی کەهەیانە بەکاری دەهێنن دەیسووتێنن لە تێکڕای بەرزی پلەی گەرمی یان دا و مانەوەی پلەی گەرمی لەشیان هەمیشە بەچەسپاوی بێ گۆڕانی زستان و هاوین ڕەوشتی ئەم باڵندانە لەبەرامبەر تیۆرێکی سەرەتایی دەربارەی بەسالاچوون دا دەوەستێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئەو زیندە چالاکیەیانەی کەرێژەیەکی بەرز لە گەردیلەی ئۆکسجین پێك دەهێنن کە پێی دەوترێت دیاردەی ڕەگە سەربەستەکان Free Radicals، ئەم دیاردەیەش کاردەکاتە سەر ئۆکساندنی خانەکان و لەناوچوونی ئەو شانانەی کە پەیوەندیان بە پیربوونەوە هەیە، کەواتە بەتێپەڕبوونی ساڵ باڵندەکان دەتوانن تەندروستیەکی باش بۆخۆیان مسۆگەر بکەن زیاتر لەوەی کە بەخێرایی گەشەبکەن، بەڵام گەشەیەکی لاواز کەبەرەو مردنیان ببات. واتە بە هۆی ئەو ژینگەو خۆراکانەی باڵندەکان تیایدا دەژین، و دەیخۆن، دوورن لەوەی ئەو ڕەگە سەربەستانەی ئۆکسجینیان تیادا دروست بێت، بۆیە زۆرتر دەمێننەوەو بەرگە دەگرن.

بەپێی ئەو ڕاپۆرتەی کە لەلایەن Holmes – Austad و کۆلیژەکانیانەوە پێشکەش کرا کە لە ساڵی 1998 دا دەربارەی خانەکانی 3 جۆر باڵندەی جیاواز کە ئەوانیش (Budgeriors- European storling- conaries) بوون، دەرکەوت کە ئەم باڵندانە توانای بەرگەگرتنی پەیدابونی ڕەگە سەربەستەکانی ئۆکسییان هەیە. بەهەمان شێوە زاناکان کاریان بۆ بەکارهێنانی خانەکانی باڵندە کرد هاوشان لەگەل خانەکانی مێشك دا ئەوەیش بەخستنە بەر گەرماوی پیرۆکسایدی هایدرۆجینی، و تیشکدانەوەو هۆنەی ئۆکسجینی و چەند دۆزێك لە دەرمانی لەناوبەری مشك (Pesticide) زۆر جار لەژێر کاریگەری ئەم بارووادۆخە DNA ناوخانەی مشك تێك دەشکێت لەگەشەکردن و دووهێندەبوون دەوەستێت کە ئەمەش نیشانەیەکی نمونەیی بوونی ڕەگە سەربەستەکانە تیایاندا. لەلایەکی دیکەوە خانەکانی باڵندە ئاسایی دابەش دەبن و جێگەی ئەو DNAیە تێك شکاوانە دەگرنەوە کە تووشی تێکشاندن هاتوو، بە پێچەوانەی مشکەکانەوە واتە دەژین.



Holmes دەڵێت، "هەتا ئێستا هیچ بۆچوونێکمان لەوبارەیەوە نییە کە چۆن خانەکانی باڵندە ئەم کارە ئەنجام دەدەن؟ بەڵام ڕاپێر دەچێت کە باڵندە ئەنزیمێکی تایبەتییان هەبێت کە شکێنەری ڕەگە سەربەستەکانە.

ئەگەر پەیدابوونی ڕەگە سەربەستەکان میکانیزمێکی سەرەتایی بەساڵاچوون بێت کەواتە دەتوانێت ئەوە ڕوون بکاتەوە کە بۆچی ئەو باڵندانە تەمەنیان درێژە.

ئەگەر زاناکان گەیشتە ئەو بڕوایەی کە جینەکە لێپرسراون لەبەرگریەی کە هەیانە دژی پەیدابونی ڕەگە سەربەستەکان، لەوانەیە ڕۆژێك بێت ئەم بڕوایە مرۆڤیش بگرێتەوە. Holmes بەردەوام دەبێت ودەڵێت، "ڕەنگە چارەسەری جینی بتوانێت ببێتە هۆی گواستنەوەی جینۆمی باڵندە بۆ جینۆمی شیردەر". هەروەکو ئەوەی زانای ئەمریکی Finch لێی دەدوێت، ئێمە لەسەردەمی دۆزینەوە گەورەکاندایین. ئەگەر لێکۆڵینەوەکان ببنە هۆی تێگەیشتن دیاردەی (لەناوچوون)ی جۆرەکانی کەی زیندەوەران لەوانەیە بتوانێت چاوێك بە دیاردەکانی ژیانی مرۆڤیش بخشێننەوە.

سەرچاوە:
Scientific American
Sept. 6 2000, Volumell No.2
"world's oldest creatures"
pp/ 4-15

هۆرمۆنی

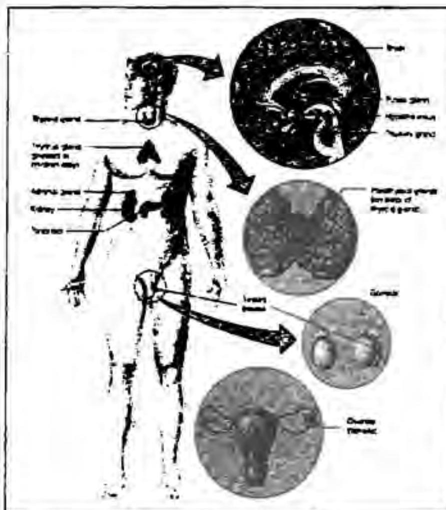
گەشەو شێرپەنجە

لەئینگلیزیەوە: بەناز حەمە خورشید

بەشی ڕاگەیاندن- زانکۆی سلێمانی

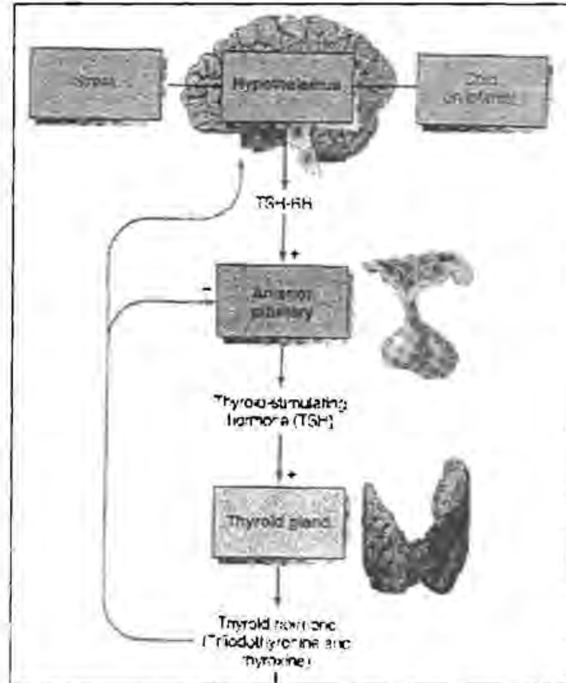
توێـــــژەرە بەریتانیـــــەکان ـ ـگــەیاندووە کـــە دەشــێت ـــکارهێنانی هۆرمۆنــی گەشـــەی ــرۆڤ پـەیوەندی بەشـێرپەنجەوە ـحیت. هەرچەندە ئەوە کێشـەیەك ـیـە بۆ ئـەو کەسـانەی کـە ئـەو ـمۆنـــــە وەك چارەســــەرێکی ـزشــکی بـەکار دەهێنــن، بــەڵام ـ ـەی هۆرمۆنی دژە بەتەمەن بون ـ ـحێنن ئەگەری ئەوەیان هەیە ـ ـوی ببنەوە.

ــ ژمــارەی 27ی تـــەمموزی ـ ـوـا گۆڤاری The Lancet ـ ـیـەوەیەکی لەسەر نزیکەی دو ـ ـ بەریتانی ئەنجامداوە کە بەمنداڵی چارەسەری هۆرمۆنی ـ ـی مرۆڤیان وەرگرتوە کە لە ژێر مێشکە ڕژێندایە. بەکار ـــ ـی ئـەم هۆرمۆنـە لەسـاڵی (1985)دا ڕاگـیرا کـاتێك ـــیوەندی بەنەخۆشــی (CJD)یـــەوە ئاشـــکرابو کــــە ـ ـەیەکی کوشندەیە توشی مێشك دەبێـت و یـەکێك لـە ـ ـکانی بە نەخۆشی شێتی مانگا دەناسرێت.



ئێسـتا شـێوە دروسـتکراوەکانی هۆرمۆنی گەشەی مرۆڤ (hGH)ئـەم کێشـەیەیان نی‌یـە بـەڵام د. ئـەنتۆنی جـەی سـوێردلۆ و هاوڕێکـانی لـە پەیمانگای ئینگلتەرا بۆ توێژینەوەی شێرپەنجە ترسی ئـەوەیان هەیە کە دەشـێت (hGH) مەترسـی دیکـەی هەبێت پاش ئـەوەی بـەوردی تێبینی تۆماری تەندروستی ئەو منداڵانەیان کـرد کـە ئێسـتا پێگەیشـتوون و بـەدرێژایی تەمـەنیان لـە سـاڵانی (1959–1985)دا ئـەو هۆرمۆنـەیان بـەکارهێناوە،لـە ئـەنجامدا بۆیـان دەرکـەوت کـە بـەکارهێنانی جـۆرە کۆنەکەی (hGH) بەشێوەیەکی بەرچاو مەترسی توشبونی بە شـێرپەنجە زیـادکردوە بەتایبـەتی شـێرپەنجەی کۆڵـۆن و نەخۆشی هوجکینس (Hodgkin's).

سوێردلۆ دەڵێت پێویست ناکات ئەوانەی کەموکوڕییان لە هۆرمۆندا هەیە واز لە بەکارهێنانی (hGH) بهێنن هەرچەندە شتێکی مەحاڵە کە دەرئەنجامی کۆتایی و یەکلاکەرەوە لەنێو



ژمارەیەکی کەمی حاڵەتی شێرپەنجەی ئەو ژمارە کەمەی ئەو خەڵکە دەریهێنن. بەلام سویردلۆ دەڵێت پێویستە لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی زیاتر لەو بارەیەوە ئەنجام بدرێت بەتایبەت لە حاڵەتێکدا کە ژمارەی بەکارهێنەرانی (hGH) بە مەبەستی جۆراوجۆر لە زیاد بوندایە.

سویردلۆ دەڵێت ئەو زانیارییانەی لەبەردەستدان تایبەتە بە بەکارهێنانی چارەسەر لە تەمەنی منداڵیدا نەک بۆ پێگەیشتوان و خەڵکانیش سەربەستن خۆیان و پزیشکەکانیان سەبارەت بە دانی هەر برێک، هەتا ئێستا هیچ زانیارییەک لەبەردەستدا نییە دەربارەی ئەو کەسە تەندروست باشانەی کە هۆرمۆنی گەشە بۆماوەیەکی درێژ خایەن بەکاردەهێنن، دەشێت لێکچوون هەبێت بەلام پێویستە ئەوە بڵێین کە بەکارهێنانی (hGH) بەشێوەیەکی زۆرخێرا لەنێو ئەو پێگەیشتوە تەندروست باشانەدا لە زیاد بوندایە کەوەک بەشێک لە پرۆگرامە باوەکانیان بۆ بەرگرتن لە بەتەمەن بون بەکاری دەهێنن و بەو پێیەش لەگەڵ تێپەڕبونی تەمەنی کەسەکەدا لەشی ئەو مرۆڤە تابێت کەمتر هۆرمۆنی گەشە دەردەدات. ئامانج لە پرۆگرامەکانی دژە بەتەمەن بون و بەکارهێنانی (hGH) ئەوەیە کە ئاستی هۆرمۆنی گەشەی ژنان و پیاوانی بە تەمەن هاوتای ئاستی ئەو هۆرمۆنە بکەن لە کەسێکی لاوتر (گەنج تر) دا.

د.مایکل پۆلاک دەڵێت: نزیکەی نیوەی ئەو هۆرمۆنی گەشەیەی ئەمڕۆ دەفرۆشرێت بۆ چارەسەرکردنی کەمی هۆرمۆن نییە، بەڵکو بۆ ئەوکەسانەیە کە دەیانەوێت دوبارە هەست بە لاوی بکەنەوە. ئەو کەسانە پێیانوایە کە ئەو هۆرمۆنە هاوکاریان دەکات لەخواستەکەیاندا بێ ئەوەی هیچ مەترسییەکی هەبێت بەلام نەخێر... بەپێی ئەم توێژینەوەیە بەکارهێنانی هۆرمۆنی گەشە لە ئاستی تەمەنە نەگونجاوەکاندا دەشێت مەترسی هەبێت.

د. پۆلاک کە بەرپرسیاریەکەی بەرگرتنە لەشێرپەنجە لەپەیمانگای مکگیل-ی کەنەدا لە مۆنتریال، یەکێکە لە دانەرانی ئەو بڵاوکراوەیە کە هاوشانی توێژینەوەی سویردلۆ بڵاوکرایەوە. ئەو بڵاوکراوەیە پێ تیوانی ترسەکەی سویردلۆ دەکات سەبارەت بەوەی کە hGH ڕۆڵی لەشێرپەنجەدا هەبێت بەتایبەت شێرپەنجەی کۆلۆن.

یەکێک لە کاریگەرییەکانی hGH بەرزکردنەوەی ئاستی مادەیەکە لە خوێندا کە بەجۆری (ا)ی فاکتەری شێوە ئینسولین (IGF-I) ناودەبرێت و بەپێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر ئاژەڵ ئەنجامدراون بەرزبونەوەی ئاستی IGF-I دەبێتە هۆی توش بون بە شێرپەنجە. کاتێک خانە شێرپەنجەییەکانی کۆلۆن ڕووبەڕووی IGF-I دەبنەوە ڕادەی گەشەیان خێرا دەبێت ئەو کەسانەش کە نەخۆشی گەورەبونی پەلەکان acromegaly یان هەیە ڕادەی IGF-I لە خوێنیاندا بەرزە هەر بۆیە زیاتر مەترسی توشبونیان بەشێرپەنجەی کۆلۆن لێدەکرێت.

پۆلاک دەڵێت حەقیقەتی ئەوەی کە ڕێژەی ئەو هۆرمۆنە بەتێپەڕبونی کات و لەگەڵ چونە تەمەنەوە دادەبەزێت، دەبێت یاسایەکی یەکلاکەرەوەو هاوسەنگ نەبێت، دەشێت بە بەرزراگرتنی ئەو ئاستانە لەڕێگەی بەکارهێنانی هۆرمۆنەوە خۆت ڕووبەڕووی مەترسی بکەیتەوە.

لەچاوپێکەوتنێکیدا لەتشرینی یەکەمی (2001 - ستانلی سلاتەر لەسەر بەربڵاوی بەکارهێنانی hGH بۆ مەبەستی ڕێگرتن لەبەتەمەن بون. سلاتەر یاریدەدەرێ بەرپرسی بەشی چارەسەری بەتەمەنەکانە لە پەیمانگەی نەتەوەیی ویلایەتە یەکگرتووەکان بۆ بەتەمەن بون.

سلاتەر دەڵێت: بۆ ئەوانەی دەپرسن وەڵامم ئەوەیە:

هۆرمۆنی گەشە بەکارنەهێنن تا لەڕوی تەندروستیەوە بە سودمەند بڕیاری لەسەر نەدرێت. هیچ بەڵگەیەک لەبەردەستدا نییە سەبارەت بە بونی هۆیەک بۆ توش بون بە شێرپەنجە بەلام لەڕوی بایۆلۆژییەوە گومان هەیە، یەکێک ماوەی 30 ساڵ هۆرمۆنی گەشە بەکار بهێنێت، کێ دەزانێت ئەنجامەکەی چی دەبێت..

سەرچاوە: Scientific American

خەمۆكی

لە منداڵو هەرزەكاراندا

سیروان محمد جمال

كۆلیژی پزیشكی

زانكۆی سلێمانی

مندالْ مافی باشترین چاودێری تەندروستی هەیە، ...ت دەبێت چاودێری تەندروستی سەرەتاییو پاراستن بۆ ... منداڵان دابین بكات، هەوڵ بدا بۆ كەمكردنەوەی ڕادەی ... منداڵان"

مادەی 25

ڕێكەوتننامەكانی منداڵ

...ی منداڵو هەرزەكار

...ەی بیست ساڵی پێشودا، ...ەكانی چاودێری تەندروستی ...یان دا و بەشێوەیەكی چڕ بۆ ... تێكچوونە دەروونییانەی كە ...و مێردمنداڵان، تووشی دەبن، ...وا وابوو كە لەم تەمەنەدا مێشكی ... میشتا پێنەگەیشتووەو تێكچوونە ...یەكان لای ئەمان دروست نابێت، ...ستی ئەمڕۆ دەریخستووە كە ... بوون لای منداڵانو مێردمنداڵان ... خەمۆكی (Depression) ... جیاوازەكانیشی لە ...شتواندا دەردەكەوێت: ئەمەشیان ...یانەی خوارەوە كۆكردۆتەوە:

1-یەك منداڵ لەهەر 33 منداڵێكو یەك هەرزەكار لە 8 هەرزەكاردا تووشی خەمۆكی دەبن لە هەركاتێكی ژیانیاندا، واتە 3٪منداڵانو هەرزەكاران بەردەوام لە خەمۆكیدان.

2-كاتێك منداڵێك یان هەرزەكارێك جارێك تووشی خەمۆكی دەبێت، ئەوا لە 5 ساڵیدا هاتوودا ئەگەری تووش بوونی جارێكی دی 50٪یە.

3-سێ‌لەیەكی ئەم منداڵو هەرزەكارانە هیچ چارەسەرێكی پزیشكی پێویست وەرناگرن.



4-لە ئەنجامدا خۆكوشتن هۆكاری سێیەمی مردنە بۆ تەمەنی نێوان (15-24) ساڵ، و شەشەم هۆكاری مردنە بۆ تەمەنی نێوان (5-15) ساڵ.

5-ڕێژەی خۆكوشتن بۆ تەمەنی (5-24) ساڵ بەهۆی خەمۆكییەوە سێ‌ئەوەندە لە ساڵی (1960)ەوە زیادی كردوە.

كاتێك ئەم كەسانە بەردەوام لەگەڵ خەمۆكیدا دەژین كاریەكەنە سەر پەیوەندییە خێزانییەكانو، پێگەیشتنیان لە كۆمەڵگەدا دوا دەكەوێتو بەردەوام لە خوێندنگەش

ئەنجامی خراپ بەدەست دێنن، دواتر بەرەو بەکارهێنانی مادە بێهۆشکەرەکان دەچن، بۆ ڕێگرتن لەم هەموو زیانە دەبێت بەزوویی چارەسەریان بۆ دابین بکرێت.

ئەوەی پێویستە ئاگاداری بین:

لەکاتی دیاریکردنی ئەوەی کە منداڵێك یان هەرزەکارێك خەمۆکی‌یە هەیە یان نە؟! هەمان ئەو پێوەرو تاقیکردنەوانە بەکاردەهێنرێن کە بۆ کەسێکی گەورە بەکاردێت، بەلام دیاریکردنی بۆ منداڵ و هەرزەکار گەلێك گرانترو ئاڵۆزترە، بۆ نمونە زۆر هەڵسوکەوت ناکرێت بەپێوانە بۆ دیاریکردنی خەمۆکی وەکو جێ بەجێ نەکردنی کارەکانیان بۆماوەیەك و قسەنەکردنیان لەگەڵ کەس و کارو مامۆستاکانیان بەباشی چونکە ئەمە هەڵسوکەوتێکی ئاسایی‌یە بۆ ئەم تەمەنە، بەلام هەندێك هەڵسوکەوتی دیاریکراو هەیە کە بە تەواوی خەمۆکی دەسەلمێنێت لەوانە:

***منداڵێك پێش چوونە خوێندن:**

-نەبوونی هەوڵ و هێز.
-گرنگی نەدان بەیاریکردن.
-زۆتر دەگری و زیاتر دەشڵەژێت.

***منداڵێك لە قۆناغی سەرەتاییدا:**

-نەبوونی هەوڵ و هێزو میزاجێکی خراپ.
-وورووژاندن زیاتر لە ئاسایی.
-ڕوخسارێکی دڵ ناخۆشی هەیە.
-وورەی زۆر بەئاسانی دەڕووخێت.
-دوورە لە خێزان و هاوڕێکانیەوە.
-بەقورسی کارەکانی خوێندنی ئەنجام دەدا.
-زۆر باسی مردن دەکات.

***هەرزەکارێك:**

-هەموو کات هیلاك و ماندووە.
-لەهەموو چالاکی‌یە باشەکان دەکشێتەوە.
-زۆتر تووشی دەمەقاڵێ دەبێت لەگەڵ مامۆستاو کەس و کاریدا.
-پێیویستی‌یەکانی ماڵەوەو خوێندنی بەجێ ناهێنێت.
-ڕەوشتێکی زیانبەخش پەیرەو دەکات، وەك ئازار دانی خۆی.
-بیرۆکەی خۆکوشتن زۆر بەمێشکیدا دێت.

کێ تووشی خەمۆکی دەبێت؟!

هەرچەندە جیاوازی‌یەکی ئەوتۆ نی‌یە لەنێوان ڕەگەزی نێرو مێدا بەلام مێ زیاتر ئەگەری تووش بوونی هەیە، لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە جینەکان و هۆرمۆنەکانی مێ‌یەو پەستانی کۆمەڵایەتی و باری دەروونی زیاتر کارئاسانی بۆ تووش بوون دەکات لەمێدا، بەلام هۆکاری بۆماوەیی کاریگەری‌یەکی زۆری هەیە، لەبەرئەوە مێژووی خێزان (Family History) زۆر گرنگە، لە هۆکارەکانی دیکەی تووش بوون بە خەمۆکی:

*کەوتنە ژێر باری ئاڵۆزو پەستانی زۆرەوە.
*بوون بە قوربانی لە ئەنجامی مامەڵەی خراپ و گرنگی پێ نەدانەوە.
*شاردنەوەی ناخۆشی مردنی کەسێکی نزیك یان خۆشەویست.
*کۆتایی هاتنی پەیوەندی لەگەڵ یەکێکدا.
*ئازاری ناخۆشی بەهۆی نەخۆشی‌یەکی هەمیشەیی وەك: شەکرە.
*ئازاری ناخۆشی تێکچوونی ڕەوشت یان ڕادەی فێربوون.

چارەسەری خەمۆکی:

خێرا دیاریکردنی خەمۆکی و چارەسەر بۆ دانانی لە قۆناغێکی زووی نەخۆشییەکەدا هۆکاری چارەسەری باشترە بۆ خەمۆکی، لەڕاستیدا چارەسەر بۆ نەخۆشی‌یەکی دەروونی وەك خەمۆکی بریتی‌یە لە دەرمان یان چارەسەری دەروونی زۆرجار ئەم دوو جۆرە چارەسەرە بەجیا بەکار دەهێنرێن، زۆرجار هەردووکیان بەیەکەوە بەکاردەهێنرێن.

1-چارەسەر بەدەرمان: بریتی‌یە لەو دەرزی و حەبە مادانەی کە بەشێوەیەکی گشتی بەکاردەهێنرێن. وەکو سیرۆتۆنین کە کۆمەڵە دەرمانی (سیتالوبرام، لوفوکس، بروزاك، باکسیل، زولزفت) دەگرێتەوە، بەلام دەرمان لەو بارانەی خوارەوەدا بەکاردەهێنرێت کە کەسەکە:

*توشی بارە ترسناکی نەخۆشی‌یەکە بووبێت بەچارەسەری دەروونی چاك نەبێتەوە.
*ئەوەندە توانای وەرگرتنی چارەسەری دەروونی نەبێت
*تووشی خەمۆکی هەمیشەیی بووبێت و چەند جارێ لێی دابێتەوە.

2-چارەسەری دەروونی: بریتی‌یە لە دانانی پرۆگرامێ بۆ کەسەکە لەلایەن پزیشکێکی پسپۆڕەوە کە هەفتەی یەك دانیشتن یان زیاتری لەگەڵ ئەنجام بدرێت و لەم دانیشتنە پزیشکەکە، کە پسپۆڕی دەروونناسی‌یە هەوڵی شیکردنەوەی کردارو ڕەفتاری کەسەکە دەدات و بە ووتووێژ باسی زۆربەی ڕووداوەکانی ناو ژیانی کەسەکە دەکات، ئەمە ئەگەر کەسەکە مێرد منداڵ بێت بەلام ئەگەر منداڵ بێت ئەوا پێویستە وێنە ڕونکردنەوەو، بەکارهێنانی کەسایەتی چیرۆك و بەسەرهاتە مێژوویەکان بخاتە ڕوو بۆ دروستکردنی پردێك لەنێوان منداڵەکەو خۆیداو پاشان دروستکردنی زمانێکی هاوبەش بۆ دیاریکردنی جۆری خەمۆکی‌یەکەی کە ئەمەش کارێکی گرانەو پشوو درێژی‌یەکی زۆری دەوێت لە زۆربەی کاتەکاندا باشترە کە کەسێکی نزیکی منداڵەکە ئامادەی دانیشتنەکان بێت و هاوکاری پزیشکەکە بکات.

سەرچاوە
مایوکلنیك حول الاکتئاب
طبعة -2002

بنەما سەرەکیەکانی تەندروستی دەروونی

تارا جمال قەزاز
مامۆستا

...توانرێت تەندروستی دەروونی وا پێناسە بکرێت کە ...ی مرۆڤە بۆ هەستکردن بەخۆشیی و باوەڕپێشییەتی ...و نەریتە جیاوازەکان لە ژیانداو پێکهێنانی پەیوەندی ...ستەقینە لەگەڵ کەسانی دیکەدا، هەروەها توانای مرۆڤە بۆ ...ستنەوەی بۆ باری سروشتی خۆی، ئەمەش پاش ئەوەی ...ڕووی هەر سەدمەیەك یان فشارێکی دەروونی دەبێتەوە.

... جگە لەوەی کە تەندروستی دەروونی بەشێکە لە ...روستی گشتی، ئەمڕۆش جیهان پڕە لە فشاری دەروونیو ...مەڵایەتیو هەڵچوونی بەردەوام، کە کاردەکەنە سەر ...روستی مرۆڤ، چ لە ڕووی جەستەوە بێت یان لەڕووی ...روونییەوە بێت. گۆڕانکاری شارستانیو گۆڕینی شێوازی ...و ...زگاکانی ڕاگەیاندن، ئەمانە هەموویان لەو هۆکارانەن ...بنە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری گەورە لە هەڵسوکەوتی ...مەڵایەتیو دەروونی مرۆڤدا، لە ئەنجامداو سەرباری ...نی زۆریش بۆ بەرهەڵستی کردنی کێشەکە، ڕۆژ بەڕۆژ ...ستی جیهاندا ژمارەی ئەو کەسانە لەزۆربووندان کە ...شی نەخۆشی دەروونیو خووگری دەبن.

لەسەرجەم کۆمەڵگە هەژارو پێشکەوتووەکاندا نەخۆشیە دەروونیەکان وەك یەكو بەشێوەیەکی بەربڵاو فراوان تۆماردەکرێن، چونکە لەوانەیە هەندێکمان لە هەندێك کاتدا دوچاری تێکچوونی سۆزداری ببینو هەندێکی دیکەش بەهۆی کێشەی جیاوازەوە هەست بە خەفەتو دڵتەنگی بکەنو هەندێك کەسی دیکەش لەکاتی جیاجیادا هەست بە دڵە ڕاوکێ دەکەنو هەندێکی دیکەش بەهۆی هەر بارێکی نائاساییەوە بێت بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەر هەڵدەچنو توڕە دەبن.

بۆ مەبەستی شیکارکردنی نەخۆشی دەروونیش زۆر بیروباوەڕی هەڵەهەیە ، لە وانە بیروباوەڕی ئەوەی کە جنۆکەو هێزی شەیتانیو سحر دەبنە هۆی نەخۆشی دەروونیو مێشك تێکچوون .هەندێك کەسیش بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی دەروونی ڕوودەکەنە فاڵچیەکان و سحربازەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی درەنگ کەوتنی کەسەکە لە چارەسەرکردنی خۆیو باریشی خراپتر دەبێت. ئەمە لەگەڵ ئەوەش دا کە ئێستا باشترینو نوێ ترین داو و دەرمان بۆ نەخۆشی دەروونی لە نەخۆشخانەکاندا دەست دەکەوێت.

زۆربەی نەخۆشی دەروونیو تێکچونی مێشکیش ئەگەر زوو دەست نیشان بکرێن ئەوا دەتوانرێت بەشێوەیەکی باشتر خۆمانی لێ بپارێزینو زاڵ بین بەسەریان دا، لەبەر ئەمە نابێت بۆ داوای یارمەتیو پرسیارکردن لە پسپۆرانی دەروونی دوا بکەوین تەنانەت ئەگەر کێشەکە بەکتوپڕیش دیاری بدات.

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی نەخۆشی دەروونیو تێکچونی مێشك.

زۆر هۆکار هەن کە لە تووش بوونی نەخۆشی دەروونیو تێکچوونی مێشکدا ڕۆڵی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەبینن لەوانە:

*گۆڕانکاری کیمیایی لەمێشکدا.

*هۆکاری بۆماوەیی.

*ڕوداوی خراپ لە منداڵیدا.

*کەشی ناناسایی و خراپ لە خێزان دا.

*هۆکاری کۆمەڵایەتی وەك هەژاریو بێ کاریو نەبوونی شوێنی نیشتەجێ بوونی گونجاو. بەڵام سەبارەت بە جۆری نەخۆشی دەروونیو تێکچونی مێشك باسی ئەم خاڵانە دەکەین.

جۆرەکان	نیشانەکانی	چارەسەر
1-خەمۆکی	ترسو دڵتەنگیو بێ ئارامی بێ خەویو کەم خۆراکی نەوبەی گریانی بەردەوام	دانیشتی دەروونی دژە خەمۆکیەکان چارەسەری کۆمەڵایەتی
2-دڵەڕاوکێ	هەستکردن بەبێ ئارامی گشتی پێشبینی کردنی ڕوداوی خراپو ناخۆشی بێ توانایی بیرکردنەوە خەولێ نەکەوتنو تێکچوونی خەو.	دانیشتنی دەرونی دژە دڵەڕاوکێ چارەسەری کۆمەڵایەتی (هەڵسو کەوت، وەرزش، ڕاکشان)
3-وەسواسی خەماوی	ووردیو ڕێكو پێکی بەپلەیەکی زیاد لە پێویست. بیرکردنەوەی وەسواسی سەیر دوبارەکردنەوەی کرداری سەیر بەبێ هۆی ئاشکرا.	دەرمانی کەم کردنەوەی بێ ئارامی چارەسەری دەرونی چارەسەری کارەبایی

1-دەماری: بریتیە لە تێکچونی کرداریو دەرونی، لەم خشتەیەشدا نیشانەی دەرونیو لەشی هەیە وەك دڵەڕاوکێو خەمۆکیو بیری زاڵ بوو وەسواسو ترسی شازو دودڵی زۆر و گومانکردنی هەڵە، کە ئەمانە هەمووی نەخۆش بەبێ دەستەڵاتی خۆیو بەناچاری هەستیان پێدەکات.

پەرشو بڵاوی بیر: جۆرێکە لەو نەخۆشیانەی مێشك، کە لە ئەنجامی گۆڕانکاری کیمیاییدا یان خراپ بوونی مێشك د، سەرهەڵدەدەن.

ئەو کەسەش کە دوچاری ئەم بارە دەبێت بەشێوەیەکی ناناسایی مامەڵە دەکاتو کرادارەکانی مێشكو لەشیشی لە مۆخ دا لە بارێکی نا ناسایيو شێواودا دەبێت، ئەمە جگە لەوەی کە بەتەواوی ئاگاداری ئەنجامی هەڵسوکەوتەکانی خۆی نابێتو بەوەش ناشزانێت کە نەخۆشە، لەبەرئەم هۆیەش ڕازی نیە دەرمانو چارەسەر وەربگرێت.

جۆرەکانی پەرشو بڵاوی بیرو نیشانەکانی

ا-شکستە خۆیی (شیزوفرینیا): ئەمانە نیشانەکانیەتی

1-جیابوونەوەو دوورکەوتنەوە لە خەڵکی.

2-بیستنی دەنگی سەیرو بینینی شتی وا کە لەڕاستی دا نیە.

3-هەڵسوکەوتی خراپ بەرامبەر بەڕووداو و هەست نەکردن بە بەرپرسی.

4-گوێ نەدان بە جلو بەرگو پاكو خاوێنی خۆی

5-کەمی بەئاگایی.

ب-ئەندێشەیی:

لە نیشانەکانی

1-دوودڵیو ئەندێشەیی کە بەهۆیەوە کەسەکە هەست ـ زوڵمو ناپاکی لە دەورووبەری دەکات.

2-هەست کردنی بە تێنەگەیشتن لە خەڵك.

3-هەست کردنی بەوەی کە خەڵك بە خراپە باسی دەکە.

4-لە خۆبایی بوونو واش لە خۆی دەگەیەنێت کە ـ کەسایەتیە بەرزەکانە وەك (من شایەکی گەورەم)

ج-پەرشو بڵاوی بیری خەمۆکی:

لە نیشانەکانی:

1-بەبێ هۆیەکی دیار جار جار هەست بە ناخۆشی ـ خۆشییەکی زۆر دەکات.

2-جار جار بەردەوام چالاکیەکی نا ناسایی لێ ـ دەکرێت.

3-زۆر قسەکردن لەسەر چەند بابەتێك کە پەیوەندیان …یەکەوە نیە.

4-جاروبار لە بەیانیاندا هاواری بەرز دەکات و …ندەچێت و دوور نیە شتیش بشکێنێت و درەندەش بێت.

5-بە دەنگی گەورە زۆر پێدەکەنێت.

6-هەستکردن بەدڵتەنگی زۆرو دوورکەوتنەوە لە خەڵکی. (…کاتی خەمۆکی)

چارەسەرکردنی پەرش و بڵاوی بیر:

چارەسەر و دەرمانی زۆر بۆ پەرش و بڵاوی بیر هەیە کە … شێوەی کەپسول دایە و یان زۆر گرنگە بەرێك و پێکی …کار بهێنرێت، ئەمە جگە لە سەرپەرشتی کردنی گونجاو … خۆئامادەکردن و یارمەتی دان و ڕێ نیشاندان لەلایەن خێزانەوەو گرنگی دانیش بەهێزبوونی لایەنی باوەڕی نەخۆشەکە بەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی چارەسەرکردنی …حێزایی.

3-خووگری لەسەر خواردنەوە و مادە بێهۆشکەرەکان:

زۆر وەرگرتنی خواردنەوەی کحول و جۆرەکانی دی …دە بێ هۆشکەرەکان دەبنە هۆی خووگری، کەسی خوگریش بەردەوام ئارەزووی بەکارهێنانی ئەم مادانەی …ێت و تووشی دوورکەوتنەوە دەبێت ئەگەر لە …کارهێنانیان بوەستێت، ئەمەش کار دەکاتە سەر ژیانی …مەڵایەتی و کاروباری ڕۆژانەی.

جۆرەکانی خووگری و نیشانەکانی

ا-خووگری مادەی کحولی: لە نیشانەکانی

1-بەردەوام دەیەوێت مادە کحولیەکان بخواتەوە.

2-بەخێرایی کاری دەکرێتە سەرو هەڵدەچێت.

3-زۆر غیرەکردنێکی نائاسایی و زۆر گومان کردن.

4-دەرکەوتنی هەلوەسە دەنگی و بینینی و هەستیەکان …ی خوگران لە کاتی وەستان لە خواردنەوەی مادەی کحولی …مانەیە لەرزینی پەلەکانیشی لەگەڵدا بێت.

ب-خوگری لەسەر مادەی بێ هۆشکەر: لە نیشانەکانی:

1-گۆڕانکاری کتوپڕو نائاسایی لە هەڵسووکەوت دا بەم …ە جاری واهەیە زیاد لە پێویست خۆشحاڵ دەبێت یان …زیـە دەبێت.

2-زۆر کاتی درێژخایەن لە ئەندامەکانی خێزانەکەی دوور …دەکەوێتەوەو تەنها دەبێت.

3-کەم بوونەوەی کێشی لەشی بەهۆی کەم خۆراکی نەبوونی ئارەزوشی بۆ خواردن.

4-بەردەوام داوای پارە لە خێزانەکەی دەکات.

چارەسەرکردنی خوگری

سەرەتا دەبێت دان بەوەدا بنرێت کە خوگری کێشەیەکی تەواو و ڕاستە، پاشان هەوڵ بدرێت بۆ داوای یارمەتی کردن لە پزیشکی دەروونی ئەمەش لەگەڵ ئارەزووی تەواو توانای ڕاستەقینەی نەخۆشەکەدا بۆ چارەسەرکردن، کاتێك کە نەخۆشەکەش دەچێتە نەخۆشخانە ئەوا باری نەخۆشیەکەی هەڵدەسەنگێنرێت، ئەمە لەگەڵ هەڵسەنگاندنی ئاستی مەترسی و توانای چارەسەرکردنیشی لە لینۆرگەی دەرەوەدا و یان لە بەشی ناوخۆی نەخۆشخانەکەدا.

چارەسەرکردن لە لینۆرگەی دەرەوەی نەخۆشخانەدا:

ئەم جۆرە چارەسەرە بۆ باری ساکارو نوێ دەبێت کە بڕێکی کەم مادەی بێ هۆشکەری وەرگرتبێت، ئەمەش لەڕێی بەکارهێنانی داو و دەرمانی یارمەتیدەرو دانیشتنی دەروونی لەگەڵ کەسە خوگرەکەو خێزانەکەیەوە دەبێت.

چارەسەرکردن لە بەشی ناوخۆ (خەوڵ خستن):

ئەم جۆرە چارەیە بۆ باری خوگریە درێژخایەنەکان و مادەی کهولی و سەرجەم بارەکانی خوگری بەمادەی بێ هۆشکەرە، ئەمەش بەپێی ئەم قۆناغانەی خوارەوە:

قۆناغی یەکەم:

*ماوەی 10 ڕۆژی تەواو مانەوە لە نەخۆشخانەدا یەکێکە لە خاڵە گرنگەکانی چارەسەرەکەو سەردانی کەسی دیاری کراویش لەلایەن نەخۆشەکەوە قەدەغە دەکرێت.

*ڕزگارکردنی لەش لەو ژەهراوی بوونەی کە بەهۆی مادەی کهولی و مادەی بێ هۆشکەرەوە ڕووی داوە، ئەمەش بە بەکارهێنانی داوودەرمان دەبێت چ لە ڕێی دەمەوە بێت یان دەمارو بەپێی پێویستی هەموو نەخۆشێك، کە ئەمەش پزیشك بڕیاری لەسەر دەدات.

*یارمەتی دانی خوگرەکە بۆ زاڵ بوون و دەربازبوون لە قۆناغی دورکەوتنەوەو نیشانەکانی وەك ئازارەکانی لەش و ڕشانەوە.

قۆناغی دووەم:

ماوەی چەند مانگێك بەکاردێت و لەم قۆناغەشدا هەمیشە نەخۆش پێویستی بەهیچ جۆرە داو و دەرمانێك نابێت تەنها

لە هەندێك كاتی شازدا نەبێت، لە ڕیشەوە سەر لەنوێ كارامەی دەرونی دەكرێتەوە ئەمەش لەڕێی:

-دانیشتنی دەرونی بۆ بەهێزكردنی پابەندبوونی نەخۆشەكە لەسەر سووربوونی بۆ دووركەوتنەوە لە خواردنەوەی مادەی كهولی و مادەی بێ هۆشكەر.

-دانیشتنی دەرونی كۆمەلایەتی بۆ كۆمەڵێك لەو كەسانەی كە هەمان كێشەیان هەیە.

-چارەسەری هەڵسوكەوت.

فێ: فێ لە هەركاتێك لە كاتەكانی تەمەنی جیاوازدا ولە هەردوو توخمی نێرو مێدا سەر هەڵدەدات، بەلام زیاتر لە ناو منداڵ و هەرزەكاراندا بلاوە. فێ نەخۆشیەكی ئەندامیی و دەماریەو لەشێوەی نەوبەدا ڕوودەدات كە دوچاری كەسەكە دەبێت و لە ئەنجامدا بێ هۆش دەبێت و دەكەوێتە سەر زەوی و پاشان جموجووڵی گرژبونی ڕێك لەبەشە جیاوازەكانی لەشی ی نیشانەی دیكەش بەدی دەكرێت.

هۆكارەكانی فێ:

هۆكاری زۆر هەیە بۆ فێ لێهاتن لەوانە ئەو گۆڕانكاریانەی كە لەشێوەی دەردراوی كارەبایی ناسروشتیدا لە مۆخ دا دەردەكەوێت. هەروەها هۆكاری بۆ ماوەیی و هەبوونی كەمو كوڕی لە مۆخ دا لەوانەشە بەركەوتنەكانی سەرو هەوكردنی مۆخ لە هەموو تەمەنێكدا ببێتە هۆی سەرهەڵدانی فێ.

جۆرەكانی فێ و نیشانەكانی:

أ-فێی بچوك لە نیشانەكانی:

أ-خەیاڵ ڕۆیشتن.

ب-لەبیرچوونەوە.

ج-لەبیرچوونەوەی قسەكردن یان لەقسەكردنیان تێناگەین.

د-ڕاوەستانی لەش لە هەر جووڵەیەك و پاشان لە چاوەكاندا.



هـ-نەمانی چالاكی ئاسایی.

2-فێی گەورە لە نیشانەكانی:

أ-ڕەق بوون لە لەشدا.

ب-سووربونەوەی ڕووە.

ج-جوڵەی دوبارە بوو لە هەموو لەشدا.

د-نیشانەی دیكە وەك میز بەخۆداكردن و زۆر بوونی لیك لە دەمداو گەستنی زمان.

چۆن نەوبەی فێ ڕوودەدات؟

هێڵكاری (EEG) لە ئەو كەسانەدا دەردەكەوێت كە فێیان لێدێت ئەمە لەگەڵ هەبوونی تێكچوونی كارەبایی نا ئاسایی لەوانەشە ئەم تێكچونانە لە خاڵێكی ناومۆخ دا جێی خۆیان كردبێتەوە یان لەسەرجەم بەشەكانی مۆخ دا بلاو بووبنەوە ئەم تێكچوونە كارەباییە نائاساییانە دەبنە هۆی تێكچوونی كاری مۆخ یان بەشێكی كەم لە مۆخ ئەمەش دەبێتە هۆی گرژ بوونی فێ. بۆ خۆش بەختیش زۆربەی كات دەتوانرێت بەتەواوی زاڵ بین بەسەر ئەم گرژبوونەدا ئەمەش بەهۆی بەكارهێنانی داودەرمانی گونجاو بەڕێك وپێكی دەشتوانرێت لەڕێی هێڵكاری مۆخەوە، تێبینی ئەم بەش بوونە بكەین كە پاش ماوەیەك لە چارەسەركردن ئاسایی دەبێتەوە.

چۆن دەتوانرێت خاوەن تەندروستی باش بین لەڕووی دەروونیەوە لەشەوە؟

1-پێویستە لەژیاندا خاوەن هەڵوێستی باش بین.

2-دەتوانین لەسەر ئەو بنەمایە بڕۆین كە دەڵێت (گوێ مەدەرێ چونكە ڕووداوی زۆر هەیە كە پێویستە گرنگی پێبدەین) لەبەر ئەمە پێویستە گرنگی بەو مەسەلانە نەدەین كە زۆر گرنگ نین.

3-هەوڵ بدەین بەردەوام وەرزش بكەین ئەمە جگەلە خەریك كردن بەچالاكیە ڕۆشنبیریە جیاوازەكانەوە.

4-گرنگی بدرێت بە سیستمێكی خۆراكی هاوكێش

5-تاووتوێ كردنی كێشەكانی ژیان ڕۆژ بەڕۆژ لەگەڵ كەسانی گونجاودا.

6-هەوڵدان بۆ گەیشتن بە هەڵەكانمان و بیركردنەوە لێیان و هەوڵدانی ڕاستیش بۆ چارەكردنیان.

7-پێویستە هیچ داو و دەرمانێك بێ پرسی پزیشك بەكار نەهێنرێت تا نەبێتە ڕاوی كێشە دەرونی و تەندروستیەك.

خێزان و هاوڕێیان دەتوانن ببنە یارمەتیدەری ئەو كەسانەی كە دوچاری كێشەی دەروونی دەبنەوە.

Internet

پرۆژەی نوێی مایکرۆسۆفت

(دۆت نێت)

باوکی ڤارۆنا

ـگەڵ هاتنی سەدەی تازەداو بەهێزکردنی تواناکانی ـۆمپیوتەر، دەرگای تازە دەکرێتەوە لەبەردەم بەکارهێنەران و ـۆمپانیاکان و تازە کردنەوەی سەردەمی کۆمپیوتەر.

کۆمپانیای مایکرۆسۆفت لەم دواییەدا پەردەی لەسەر ـیـ و هەنگاونان لە ئایندەی کۆمپیوتەردا لابرد، ئەوەی ـەتوی بەرنامە ڕێژی programming و خزمەتگوزاریدا services کە ئەویش پرۆژە گرنگەکەیەتی کە ژینگەی ئیش ـەـی مایکرۆسۆفتی تازەیە Microsoft. NET (کە ـەـتی دوت نێت) کە بریتییە لە ستراتیژییەك کە سودی لێ ـەـگیرێت بۆ بڵاوبونەوەو پەرەپێدانی بەرنامەکانی ـۆمپیوتەرو پەیوەندیکردن لەڕێی ـتەرنێتەوە.

ـێشکەشکردنی کۆمەڵێك ـزمەتگوزاری تازە لەڕێی ـتەرنێتەوە بۆ ئامێری کۆمپیوتەری ـی PC (Personal Computer) و ئامێری تەلەفزیۆن و ـەـفۆنی موبایل و گەلێك ئامێری ـتـ.

ـیـل گیتس" سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبەری کۆمپانیای مایکرۆسۆفت و لێپرسراوانی دیکەی کۆمپانیاکە کە نمونەیەکی سەرەتایی لەبەرهەمەکانی (دوت نێت) خستە ڕوو کە ئامێرێکی کۆمپیوتەرەکە توانای ناسینەوەی دەنگی هەیەو فرمانی دەنگی وەردەگرێت و تحلیلی دەکات و جێبەجێی دەکات و توانای ناسینەوەی هێڵەکانی دەستی هەیە.

پرۆژەی (دۆت نێت) ئەزمونێکی تازەیە لەبواری ئینتەرنێت دا کە زۆر ئاسانەو کفائەتی بەرزە توانای ناسینەوەی سیفەتی کەسێتی هەیە ئەویش لە ڕێگەی بەستنەوەی کۆمەڵێك لە ئالیات و شوێنی ئەلیکترۆنی لەگەڵ بەرنامەی پیشکەوتوودا کە پشت بە پرۆتۆکۆلەکانی ئینتەرنێت IP و تصمیمی بەرنامەکە دەبەستێت و دەڵێت کە NET .microsoft نوسخەی داهاتووی ئینتەرنێتە.



بیل گیتس دەڵێت کە ستراتیژی (دوت نێت) گرنگی زیاترە لەو ستراتیژەی ئینتەرنێت کە لە ساڵی 1995دا ڕاگەیەنرا، کە سەرۆکاری بۆ پەرەپێدانی پەڕەکانی ئینتەرنێتە ئەویش لە ڕێگەی بەرنامەی

بــەناوبانگی ئینتــەرنێت ئیکســپلۆرەر Internet)le Explorer)کە بوە هۆی گەشەدان و پەرەپێدانی ئینتەرنێت و بڵاوبونەوەی زانیاییەکان بەهەموو جیهاندا.

یـەکێك لـە لێپرسـراوانی مایکرۆسـۆفت لـەو پرۆژەیـەدا دەڵێـت: کـە NET. microsoft ژینگەیـەکی یـەکگرتوو دەرەخسـێنێت کـە لکـاندنی نێـوان ئینتـەرنێت و بەرنامـەو خزمەتگوزارییە پێشکەوتووەکانەو دەتوانێت تەحەکوم بکات بەسەر تەکنەلۆژیا تازەکانی سەردەمەوە.

مایکرۆسۆفت رایگەیاند کە بەرهەمە تازەکانی ژینگەی ئیشی(دوت نێت) NET Frame Work کە نەوەیەکی تازەی سیسـتم بەرنامــەو خزمــەتگوزاری پێشــکەتوو دەگرێتــەوە ئەوانیش:

Windows. NET و Windows.NET Server و Ms-office.NET و تۆڕی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت MSN.NET و ئەداتی پێشکەوتوو Visual studio.NET.

ئاشکراترین رێسا کە تەحەکوم دەکات بـە بینـەی (دوت نێت) ئەمانەن:

شێوازی بەکارهێنان:

بەکارهێنـەر دەبێتـە خـاوەنی کۆنـترۆڵکردن Controling کە بەهێزی زیاتر دەتوانێت تەحەکوم بە زانیارییەکانەوە بکات تەکنیکی ئینتەرنێتی تازە بەکار بهێنێت.

و هەمەهانگی لەگەڵ تایبەتی کە دەبێت زیاتر گرنگی پێ بدرێت بۆ نمونە مایکرۆسۆفت سیستمی ئەمنی تـۆڕی Ms-pasport دروسـت دەکـات لەسـەر بنچینـەی تـەکنۆلۆژیای (دوت نێـت) کـە رێ دەدات بـە بەکارهێنــەر بـۆ چوونـە نـاو زانیارییـە کەسیەکان کـە ئیدخـاڵ کـردووە لەسـەر پێگـەی ئـەلیکترۆنی جیـاوازدا (ئـەویش بـۆ بینینـی و گۆڕانکـاری و سـڕینەوەی زانیارییەکانـە) لـەکاتێك کـە ئـارەزووی لێ بـوو ئەوکارە.

ئاسانی بەکارهێنان:

ئاسانی (دوت نێت) لە دروست کردنی بەرمەجیاتی تازە softwere و کـە لـە رێیــەوە سـودی زیـاتر لـە ئینتــەرنێت وەردەگرێت و تواناى حسـابی وپـەیوەندیکردن هـەر لـەرێی بەرنامەکەوە دەبێت.

پێوەری ئینتەرنێت:

(دوت نت NET) ئیعتماد دەکاتە سەر سیستم و پێوەری ئینتــــەرنێت بـــۆ هەماهــــەنگی لــــەنێوان ئالیـــــات و خزمەتگوزارییەکاندا. کە بە تایبـەتی ئیعتمـاد دەکاتـە سـەر زمـانی XML (Extensible Markup Language) کـە بریتیـە لـە زمانـێ بـەکاردێت بـۆ ئـاڵوگۆڕی بەیانـەکان (زانیارییەکان) لەنێوان ئامێری کۆمپیوتەر و تۆڕی جیاوازدا و دەبێتـە هـۆی گۆڕینـی رێگـای پـەیوەندی کـردن بـە ئـامێری کۆمپیوتــەر لەگــەڵ یــەکتریدا ئــەویش لەبــەرژەوەندی بەکارهێنەردایە.

دروسـتکردنی (دوت نێـت) لەسـەر ئەساسـی ئـەم زمانـە شێوازی بنـەڕەتی بـۆ بەرنامـەو خزمـەتگوزاری ئینتـەرنێت گۆڕیوە بەڵکو بنەڕەتی سیفەتی مایکرۆسۆفتیشی گۆڕیوە.

(دوت نێـت) رێ دەدات بــە ملیۆنــەها پێشــکەوتوی بەرنامەدانـەر Programmer و پـەرەپێدانی خزمـەتگوزاری ئینتـەرنێت کـەبواری زیاتریـان لەبـەردەم بـۆ پێشخسـتنی بەرنامـەکانیان و جێبەجێکردنی لەسـەر تـۆڕی ئینتەرنێتک لەوەوپێش نەدەتوانرا ئەو کارە بکرێت.

سیستمی ویندۆز دوت نێت Windows.NETی تازە:

ویندۆزی (دوت نێـت) نـەوەی تـازەی ویندۆزە مایکرۆسۆفت دەڵێت کە دەرگایەکی تازە دەکرێتەوە بەرامبەر دروسـت کـەری بەرنامـەکان و ئیبـداع کـردن و بـەڕێوەبردنی زۆرکاری دی پـێ دەکرێت کە ئەخشەسازی کراوە بـۆ ئـەوەی بەکارهێنەر تەحەکوم بکات بەسەر ژیانی ژمارەیی Digital سودی زیاتر لەو ئیمکانیاتانە وەربگیرێت کـە تەکنـەلۆژی سـەردەم هێناویانەتـە گـۆڕ هـەروەها پشـتگیری زیـاتر لە مەسەلەی ملتیمیدیا multimedia دەکات.

Windows.NET پشـتگیری خـۆی دەکـات، واتـە خـۆی خۆی تازە دەکاتەوە updatrng ئـەویش بـەپێی داواکاری بەکارهێنەرەکـەی، هـەروەها ئەساسـی بـەهێزی تێدایـە بۆ ئەوانەی دەیانەوێت گۆڕانکاری لە سیستمەکەدا بکەن و تـە دەتوانرێت بەرمەجە (بەرنامە رێژی) بکرێتەوە هەروەها (دوت نێت) ئەو خزمەتگوزارییانە پێشکەش دەکات کە کۆمپانیای مایکرۆسۆفت پەرەی پێداوە.

بیـل گێـس لـەبارەی پـرۆژەی (دوت نێـت) دەڵێـت ستراتیژی ئەم پرۆژەیە زۆر گرنگترە لە پرۆژەی ئینتەرنێت خۆی و نەوەیەکی تازەی ئینتەرنێت دێتە دی ئەویش بەهۆی بەرنامە تازەکانەوە کە لکاندنی نێوان تەکنۆلۆژیا جیاجیاکان وەکو ئامێری کۆمپیوتـەر و پارچـەکانی کۆمپیوتـەر و پێگـەی ئەلیکترۆنی و ئامێری فاکس و تەلەفزیۆن مۆبایل پێکەوە سود لەهەموو تواناکانی ئینتەرنێت وەربگیرێت.

هـەروەها دەڵێت نسخەی یەکەمی ئەم تـەکنۆلۆژیا لەناوبەرهەمەکانی ساڵی داهـاتوودا دەبێـت، دەڵێـت کـە خزمەتگوزاری چاك و باش لە ساڵی داهاتوودا دەردەکەوێت دەبێتە هۆی گۆڕینی رێڕەوی بەکارهێنـەری کۆمپیوتەر دوو ساڵی دی ناخایەنێت کە هەموو خزمەتگوزارییەکانی تەکنەلۆژیایـە پێشـکەش دەکرێـت وابریـارە کـە نسـخەی Windows.NET لـە سـاڵی داهـاتوودا دەربکرێـت لەگەڵ بـەردەوامی زیـاتری کۆمپانیاکـە بـۆ پشـتگیری سیستمی ویندۆزی داهاتوو.

سەرچاوە:
PC-magazine
hittp://www.pcmag.com

چارەسەرکردنی توشبووانی شەکرە لە هەگبەی ئایندەدایە

نوسینی: دکتۆر محەمەد یافی
مامۆستای پزیشکەکان لە زانکۆی تەکساس – ئەمەریکا
پەرچەڤەی: بەرزان جەمال

نەخۆشی شەکرە بەهەموو جۆرەکانییەوە هەڕەشەیەکی ستەقینەیە بۆ سەر ژیانی تووشبوو، دەرئەنجامەکانی ینەکراوە تەنانەت خراپیشە ئەگەر نەخۆش رەسەرکردنی ڕێکو چاودێری وردەوە پابەند نەبوو.

مبەر مەترسییە زۆرەکانی نەخۆشی شەکرە توێژینەوە شکییەکان یەك لەدوای یەك لە پێناوی دۆزینەوەی سەری کاریگەرتردا ئەنجامدەدرێن کە نەخۆش کەمتر ری بێزاری بکات. لەدوای دۆزینەوەی ئنسولین، هەوڵدرا سولین لەشێوەی چەسپکەرێکی (لازگەیەکی) پێستیدا بە خۆش بدرێت، پاشان چاندنی کریاس هیوایەکی دیکەی لەلای شبووان بەشەکرە دروست کردو ریش مژدەی چارەسەرکردنی یمی هاتەمەیدان.

اکو ئێستا نەخۆشی شەکرە یەکێکە لە خۆشییە درێژخایەنە باوەکانو هۆکاری یکیشە بۆ لەدەستدانی هەستی بینینو تێکچونی کاری گورچیلەو نەخۆشییەکانی دڵو خوێنبەرەکانو ئیفلیجی پەلەکان.

لەڕابردودا پشکینینو دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە بەلای نەخۆشەوە وەك دەرکردنی حوکمی لەسێدارەدان وابوو، بەڵام لەسەرەتای بیستەکانی سەدەی رابردوو هەردوو زاناBest Banting هۆرۆمۆنی ئنسولینیان دۆزییەوە کە پەنکریاس دەریدەدات، بووە مایەی دڵخۆشی زۆر کەس لەوانەی لەو بڕوایەدا بوون چارەسەری ئەم نەخۆشییە درێژخایەنیە، بەڵام دەرکەوت ئنسولین تەنها چارەسەرێکی کاتییەو لە نەخۆشییەکی کوشندەوە بۆ نەخۆشییەکی درێژخایەن دەیگۆڕێت. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا چارەسەری ئەم نەخۆشییە لە پێشکەوتنی بەردەوامدایە بۆ گەیشتن بە چاکبونەوەی تەواو..



پێش ئەوەی بڕۆینە ناو وردەکارییەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە پێویستە بیرۆکەیەك

سەبارەت بەم نەخۆشییە بخەینە ڕوو. نەخۆشی شەکرە بۆ دوو جۆری سەرەکی دابەشدەکرێت:

جۆری یەکەم/ زیاتر منداڵان و گەنج توشی ئەم جۆرەیان دەبن و جاران پێی دەوترا ئەو جۆرە شەکرەیەی پشت بە ئنسولین دەبەستێت، نەخۆش زۆربەی کات لەجەستەدا لاوازە. هۆی نەخۆشییەکە کەمی یان نیمچە نەبونی تەواوی ئنسولینە لە لەشدا و لەبەرئەوە پێویستە بەردەوام ئنسولین بەنەخۆش بدرێت.

جۆری دووەم/ ئەوجۆرە جاران پێیان دەوت نەخۆشی شەکرەی پشتبەستوو بە ئنسولین یان شەکرەی پیری. زۆربەی کات کەسانی بەتەمەن و ئەو گەنجانە توشی دەبن کە زۆر قەڵەون، لەم جۆرەیاندا نەخۆش کێشی لەشی لە ئاستی سروشتی زیاترە. میکانیزمی نەخۆشییەکە فرە جۆرە هەندێک لەم نەخۆشانە بەرگرییان بەرامبەر هۆرمۆنی ئنسولین هەیە، واتا لەش هۆرمۆنەکەی تێدایە بەڵام خانەکان توانای بەکارهێنانیان نییە. نەخۆشی دیکە هەیە کەموکوڕییان لە هەندێک لەوەرگرە Receptors خانەییەکاندایە کە کاری ئنسولین ڕێکدەخەن، هەروەها زۆر جۆری دیکەش لەم جۆرە شەکرەیەی دووەمیان هەیە کە دەتوانرێت تەنها بە پێدانی نزمکەرەوەکانی شەکرە لەڕێگەی دەمەوە لەگەڵ یان بێ ئنسولین چارەسەر بکرێن. هەروەها جۆری دیکە لە نەخۆشی پەنکریاسی لاوەکی هەیە وەک نەخۆشی بەریشاڵبوون تورەکە ڕیشاڵی (Cystic Fibrosis) و ئەو جۆرانەی لەئەنجامی تێکچونە زگماکییەکانی پەنکریاس و نەخۆشیە کیمیی و میتابۆلیکی و بۆماوەییەکان و هەندێک لە جۆرەکانی ژەهرەوە دروست دەبن. هەروەها شێوەکانی دیکەی شەکرە لەکاتی دووگیانیدا و تێکچوونەکانی بەرگەگرتنی شەکر بۆ ئامادەبوون بە توشبون لە ئایندەدا، ڕوودەدات.

هەنگاوەکانی ئاینده

هەنگاوەکانی ئاینده ئەمانەی خوارەوە لە خۆدەگرێت:

1- چارەسەرکردنی توندی شەکرەو ترومپای ئنسولین.

2- تەرخانکردنی تەکنۆلۆژیا لە پێناوی خزمەتکردنی زیاتری توشبوان بەشەکرە.

3- چارەسەرکردن لەڕێگەی بەرگرییەوە.

4- ئەندازەی بۆماوە.

5- چاندنی پەنکریاس یان خانەکانی (B)ی جیاکراوە کە ئنسولین دەردەدەن هەروەها چاندنی خانە کۆرپەلەییەکان.

1/ چارەسەری توند (یان چڕ)

پەیمانگەی تەندروستی نیشتمانی لەوڵاتە یەکگرتووەکان لەساڵی (1982)ەوە ئەزمونێکی پزیشکییان بەناوی ((ئەزمونی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرەو تێکەڵاوبونی بارە تەندروستیەکانی دیکە)) لە 29 بنکەی تەندروستی لەناوچە جیاوازەکانی وڵاتە یەکگرتووەکان دا، دەستی پێکرد.

7000نەخۆشی کۆکرانەوەو بارەکانیان تۆمارکرا (1441) یان لە تەمەنی جیاوازدا بوون کە لە تەمەنی هەرزەکارییەوە دەستی پێدەکردو بەقۆناغە جیاوازەکانی نەخۆشییەکەو تێکەڵاو بونەکانییەوە خرانە ژێر چاودێری و چارەسەرکردنەوە بەشداران لەچەند بەشێکدا کۆکرانەوەو بۆ دوو کۆمەڵی سەرەکی دابەشکران:

کۆمەڵی یەکەم/ بەشێوەیەکی چڕوپڕ ئنسولینیان بۆ بەکارهاتووە، واتا وەرگرتنی بڕی ئنسولین بە بەردەوامی لەشەو و ڕۆژدا بە بەکارهێنانی ترومپایەکی تایبەت لەژێر پێستدا بۆ وەرگرتنی ئنسولین بە بەردەوامی لەگەڵ هەندێ گۆڕانێکی هەستپێکراو لە ئاستی شەکر لە خوێندا بۆ ئەوەی بە بەردەوامی لە سنوری سروشتیدا بمێنێتەوە.

کۆمەڵی دووەم/ هەر بە ڕێگا تەقلیدییەکە چارەسەرکرا واتا ئنسولین بەبڕی گەورەو بەردەوام بە دەرزی ئەنەهێنرا تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە نەخۆش پێویستی پێی بوبێت. ئەم لێکۆڵینەوەیە لە ساڵی 1993دا کۆتایی پێهات و ئەنجامەکەی بووە مایەی سەرسوڕمان و سەرچاوەیەک لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەدا. دەرکەوت چارەسەرکردنی بەرنامەی چڕی شەکرە دبێتە هۆی دواخستنی تێکەڵاوبونەکانی شەکر (واتا ئەو بارە تەندروستییانەی بەهۆی شەکرەکەوە دروست دەبێت) و ڕێگەگرتن لەڕوودانی هەندێک نەخۆشی وەک ئەستە شەبکیة العین) و نەخۆشییەکانی گورچیلەو تێکچونی خوێنبەرەکاندا، ئەمەش بەپێچەوانەی بۆچوونی توێژەرەوانە بوو کە پێیان وابوو ناتوانرێت ڕێگە لە ڕوودانی ئەو بارە تەندروستیانەو پێچەوانەکردنەوەیی و چاککردنەوەی بگیرێت کاتێک کەدەست پێدەکات. هەروەها هەندێک پێی وایە چارەسەری توندو چڕی ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی درێژ بونەوەی تەمەن و باشکردنی باری ژیانی نەخۆش. چارەسەرکردنەکەش بەم شێوەیە دەبێت:

1- چاودێریکردنی بەردەوامی ئاستی شەکر لەخوێن بەلایەنی کەمەوە چوار جار لەڕۆژێکداو بەتایبەتی لەپێش نانخواردندا.

2- پشتگوێنەخستنی هیچ ژەمێکی چارەسەرکردنی ئنسولین و وەرگرتنی سێ بۆ چوار جار لە ڕۆژێکدا یان بە بەردەوامی لە ڕێگای ترومپایەکی تایبەتییەوە کە لەپێستدا هەڵیدەگرێت و بە دەرزییەک لەژێر پێستەوە ئنسولینەکە وەردەگرێت.

3-سەردانی بەردەوامی پزیشك و گفتو گۆکردن لە گەڵیاندا بۆ تەماشاکردن و چاودێریکردنی ئاستەکانی شەکر. هەروەها لێکۆڵینەوەکە ڕۆڵی ئەو ترومپایەی پیشاندا کە لە ئایندەدا نەخۆشەکانی شەکرە لە چارەسەرکردندا دەتوانن بەکاربهێنن. زۆربەی لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە بەکارهێنانی ترومپا سودێکی گەورەی هەیە بەتایبەتی بۆ ئەو نەخۆشانەی لە قۆناغی هەرزەکاریدان و لەڕوی کۆمەڵایەتییەوە شەرم دەکەن دەرزی تەقلیدی وەرگرتنی ئنسۆلین بەکاربهێنن و لەبەرئەوە چارەسەرکردنەکەیان پشتگوێ دەخەن، بەڵام بە بەکارهێنانی ئەم ترومپایانە لە ـیـەنی کەسێکی پێشکەوتوو لەڕووی تەکنۆلۆژیاوە ـرنەکەون لەبەرئەوە زیاتر هانیان دەدات لە چارەسەرکردن ـرنەوام بن، ئەم جۆرە ترومپایانە سەرەتا کە دروستکران ـەیان گەورەبوو لەڕووی بەکارهێنانیشەوە ئاڵۆز بون بەڵام ـستاکە قەبارەیان لە لەپی دەستێك تێپەڕناکات و ـکارهێنانیشیان ئاسانەو زۆر پێشکەوتووە. تاکە گرفتی ـرمیە تاکو ئێستا کە نرخیان زۆر گرانەو بەکارهێنانی بڕە ـیەکی زۆری دەوێت، بەڵام زۆربەی کۆمپانیاکانی دڵنیایی ـروستی لە وڵاتە یەکگرتووەکان بایەخی پێدەدەن و بۆ ـ ئ ن و هەرزەکاران بەکاریدەهێنن چونکە مەسرەفی کەمترە ـ مەسرەفی هاتووچۆکردنیان بۆ نەخۆشخانەکان و ـ ـگەکان و ئەنجامی باشتریش لە کۆنترۆڵکردنی شەکرەکە ـ ـت بەدەستەوە.

2-تەکنۆلۆژیاو شەکرە

ـکو ئێستا هەوڵە زانستیەکان بۆ دروستکردنی لازگەی ـسۆلین بەردەوامە کە ئنسۆلین بە نەخۆش بدات بەبێ ـکارهێنانی دەرزی چونکە لەڕووی سایکۆلۆژییەوە منداڵان ـ ـشێوەیەکی گشتی لە دەرزی دەترسن، ئەمستەمە، ـ ـمەها بۆ ئەو هەرزەکارانەش کە ئارەزوناکەن بەڕوخساری ـخۆش لەبەردەم هاوڕێ و هاوتەمەنەکانیاندا دەربکەون، ـ ـ گرفتی سەرەکی چەسپکەر یان ڕازگەی ئنسۆلین ئەوەیە ـ ـرێت کۆنترۆڵی بڕەکەی بکرێت.

ـکێك لە کارگە ئەمریکاییەکان ڕایگەیاند کە بەم زووانە ـ ـەی ئنسۆلین دەبیسترێت. هەروەها توێژەرەوەکان ـ ـات شێوەی وەرگرتنی ئنسۆلین بۆ پرژە یا قەترەیەك ـ ـی لوتەوە یان شروب لەڕێگەی دەمەوە، بگۆڕن بەڵام ـ ـمەڵانە تاکو ئێستاکە لە سەرەتادایە. هەواڵی گرنگ و ـ ـ ـەم ڕووەوە داهێنانی ئامێرێکە لە کاتژمێری دەستی ـ ـێت و دەکرێتە مەچەك، لەڕێگەی شیکردنەوەی شەبەنگی ـ ـی خوێنەوەو بە بەکارهێنانی تیشکی هاوشێوە بە تیشکی ژێرسورو بەبێ بەکارهێنانی دەرزی شەکرەکە دەخوێندرێتەوە، ئەم کاتژمێرە چاوەڕێی ڕەزامەندی دەزگا بەرپرسەکان لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەکات لەپێش ئەوەی بکەوێتە بازاڕەوە، ئەمەش شۆڕشێك لەبواری چاودێریکردنی شەکری خوێندا دەهێنێتە ئاراوە، چونکە دەبێتە هۆی دەستبەردار بونی بەکارهێنانی دەرزی و مامەڵەکردن لەگەڵ خوێنی وەرگیراودا کە نەخۆشی بەگشتی و منداڵ بەتایبەتی ڕقییان لێ دەبێتەوە.

3-چارەسەرکردن لەڕێگەی بەرگرییەوە

تیۆری بەرگری لە نەخۆشییەکانی شەکرە تاکو ئێستاکە بە بەهێزترین تیۆرە باوەکان دادەنرێت، بەڵام جێگەی داخە تاکو ئێستا نەزانراوە بەتەواوەتی بۆچی لەش توانای جیاکردنەوە لە دەستدەدات و جەنگێکی بەرگریکردن دژی خۆی هەڵدەگیرسێنێت و بەمەش دژەکان کە هێرش دەکەنە سەر ئەو خانانەی کە ئنسۆلین دەردەدەن لە پەنکریاسداو لەکاریان دەخەن و تێکیان دەدەن. کاتێك لە 90٪ی ئەم خانانە تێکدەچن، نەخۆشی شەکرە ئاشکرا دەردەکەوێت، ئەم دژە تێکدەرانە چەند جۆرێکیان هەیەو دەرکەوتنیان لە لەشدا واتا ئەگەری ئەوەی هەیە لە ئایندەدا توشبون بەشەکرە لەجۆری یەکەم ڕوبدات، واتا توشبون بەشەکرە چەند ڕێچکەیەکی بەرگری هەیە، چۆن دەتوانین کۆنترۆڵی بکەین؟

ژمارەیەك دەرمانی بەرگری بەکارهات هەر لە دەرمانەکانی هەوکردنەوە تا دەرمانەکانی شێرپەنجە وەك FK506 . Azathioprine وCycbsprin و ستیرۆیدەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەوکردارە بەگرییەی هاوکاتە لەگەڵ شەکرەکەدا، بەڵام ئەنجامەکان بوە مایەی نائومێدی، تەنانەت ئەگەر بۆ ماوەیەکیش دەستگیرا بەسەر شەکرەکەدا پاش ماوەیەك (چەند مانگێك) سەر هەڵدەداتەوە، هەروەها زۆربەی ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکییان لەسەر لەش هەیە، تەنانەت هەندێکیان شەکرەکەش بەرز دەکەنەوە یان کاری گورچیلەکان تێکدەدەن، ئەو دەرمانەی تاکو ئێستاکە توشبووان بەشەکرە ئومێدییان پێیەتی ناوی (Interferoneron)ە بەرامبەر ئاوێتەی بەرگرییەکە خڕۆکە سپییەکان و هەندێك لە خانەکانی دیکەی لەش بۆ پاراستن لە خۆیان دەریدەدەن. ئەم دەرمانانە توانای هێواشکردنەوەی نیشانەکان و کەمکردنەوەی پێویستی لەش بۆ وەرگرتنی ئنسۆلینەیە، ئەم باشبونە ناونراوە (ماوەی مانگی هەنگوینی) و بەدرێژبوونەوەی ئەم ماوەیە نەخۆشەکە لەدوای چەند هەفتەیەك لە دەستپێکردنی چارەسەر هەست بە باش بونێکی سروستی دەکات. ئەم دەرمانە تاکو ئێستاکە هێشتا

بەکارنەهاتووە تەنها لەچوارچێوەی تاقیکردنەوەی کلینکیدا نەبێت و لەوانەشە سوودی پێویست واتا چاکبوونەوە بەدەستەوە بدات.

4-چارەسەرکردنی بۆماوەیی

بەپێی تیۆری بۆماوەیی هەندێك کەس ئامادەییەکی بۆماوەییان بۆ تووشبون بەشەکرە هەیەو ئەگەر باروودۆخی ژینگەیی و بەرگری یارمەتیدەر لەوکەسەدا دروست بوو ئەوا توشی شەکرە دەبێت، لەم دوایەدا جینێکی بەرپرس لە توشبون بە جۆری دووەم لەشەکرە دۆزرایەوە کە لەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە دووی کرۆمۆسۆمەکانە، تێبینی کراوە ئەم جینە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە توشبونی ئەو مەکسیکیانەی لە ئەمەریکا دەژین، هەروەها نیشانەی بۆماوەیی بۆ توشبون بەجۆری یەکەم تێبینی کراوە لەسەر بەشێك لە کرۆمۆسۆمی ژمارە 6، دەرکەوتووە نەبونی جۆرێك لە ترشە ئەمینیەکان بەناوی Aspartic acid لەپێگەی 52 یەکێك لە زنجیرە ئالۆزەکانی گونجاندنی شانەکانی لەشەوە ئامادە دەبێت بۆ تێکچونی بەرگری و توشبون بەجۆری یەکەم لەشەکرە. ئەم لێکدانەوە بۆماوەییە ئالۆزانە بیرۆکەی گرنگ دەخەنە ڕوو وەك ئەگەری بەکارهێنانی چارەسەرکردنی بۆماوەیی بۆ کەمکردنەوەی ئامادەباشی توشبون بەشەکرە لەلای ئەو خێزانانەی کەروودانی ئەم نەخۆشییە تیایاندا باوە، یاخود توانای چاکبونەوەی ئەم تێکچوونە بۆماوەییە لەلای ئەوکەسانەی توشبون و نیشانەکانیان لەسەر دەرکەوتووە. تاکو ئێستاکە ئەم ئەگەری چارەسەرکردنانە مەرەکەبی سەرکاغەزن و لەبەر ئەستەمی بەجێهێنانی تاقیکردنەوەی کلینیکی لەسەر نەخۆش و گەورەیی قەبارەی مەسرەفەکەی، بەلام ئایندە لەبەردەم چارەسەرکردنی ئەندازەی بۆماوەیی بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان ڕۆشنە.

5-چاندنی پەنکریاس و خانەکانی بێتا

یەکەمین هەوڵی چاندنی پەنکریاس لە زانکۆی ویلایەتی منیسۆتای ئەمەریکی لە ساڵی 1966دا بوو لەدوای ئەویش لە هەموو جیهاندا هەوڵی هاوشێوە دووبارە بۆوە. تاکو ئێستا ئەم چاندنە تایبەتە بەو بارانەی شەکرەکە چارەسەرکردنی ئەستەمەو شکستی گورچیلەی لەگەڵدایە، کە زۆربەی کات پەنکریاس و گورچیلە پێکەوە دەچێنرێت. گرفتەکانی ئەم چارەسەرکردنە ئەوەیە هەرچەندە توانای چارەسەرکردنی شەکرەکەو (تێکچوونی میتابولیکی) لەشی هەیە بەلام ناتوانێت تێکەڵاوبونەکانی کە لەپێش چاندنەکەوە دروستبووە چارەسەربکات. هەروەها ئەم ڕێگەی چارەسەرکردنەش گرفتی خۆی هەیە وەك ئەستەمی دەستکەوتنی کەسانی خۆبەخش و پێویستی بەکارهێنانی چارەسەرکردنی چڕی بەرگری بۆ ئەوەی ڕەتکردنەوەی ئەندامەکە ڕونەدات. هەروەها کاریگەری خراپ بەجێدەهێڵێت.

هەندێك لەتوێژەرەوان هەوڵیاندا خانەکانی بێتای پەنکریاس بچێنن لە لەشدا لەجیاتی چاندنی پەنکریاسەکە هەمووی بەلام ئەم ڕێگەیەش زۆر گرفتی هاتە ڕێگە چونکە ژمارەیەکی زۆری ئەم خانانەی دەوێت، سەیری کارەکە لەوەدایە لەش پێویستی بە 10٪ی ئەو خانانەیە بۆ ئەوەی شەکرە دروست نەبێت بەلام لە کاتی چاندندا نەخۆشەکە پێویستی بە هەزارەها خانەی بێتا هەیە. بەهەر حاڵ ئەم ڕێگەیە بەچارەسەرکردنی تەواو ناژمێرێت و توێژینەوەی زانستی بەردەوامە لەپێناوی چاککردنی جۆری خانە چێنراوەکان بۆ ئەوەی لەشی وەرگر ڕەتیان نەکاتەوە، ئەمەش بوو بە هۆی سەرهەڵدانی بیرۆکەی بەکارهێنانی خانەی پەنکریاسی وەرگیراوەکان لە کۆرپەلەی لەبارچووەوە چونکە وەك پێشمگە خانەی نەرم وایە کە بەئاسانی لەڕووی بەگرییەوە کۆنترۆڵ دەکرێت و دەتوانین لەگەڵ لەشی وەرگردا بگونجێت ئەم توێژینەوەیە لەچارەسەرکردنی توشبوان بەشەکرە ئایندەیەکی گەشی هەیە بەلام زۆربەی حکومەتەکانی جیهان کۆت و پێوەندیان خستۆتە سەر بەکارهێنانی کۆرپەلەی مرۆیی و لەبەرهۆکاری ڕەوشتی و کۆمەڵایەتی و مرۆڤایەتی ئەمەش وایکردووە توێژینەوە لەم مەیدانەدا گران بێت. لەکاتی ئێستادا جێبەجێنەکرێت، لەماوەی ئەم چوار دەیەی رابردودا چاندنی پەنکریاس پێشکەوتنێکی گەورەی بەخۆیەوە بینیوەو بەدڵنیاییش ڕۆژێك لەڕۆژان بیرۆکەی نوێ بۆ چارەسەرکردنی شەکرە دەخاتە ڕوو. پشکنینی نەخۆشی شەکرە بارقورسییەکی گەورە دەخاتە سەر شانی نەخۆشەکە خێزانەکەو جێگەی داخە وێنەی ئەم نەخۆشییەش پەیوەست بەتێکەڵاوبونە درێژخایەنەکانەوە وەك لە دەستدانی توانای بینین و لەکارکەوتنی گورچیلەو نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، ئەمانەش هەمووی پەیوەستە بەکۆنترۆڵکردنی ناڕێکی نەخۆشییەکەوە هەیە، ئامۆژگاری توشبوانی شەکرە ناکەین هیچ کام لەم ڕێگە چارەسەرانە پەیرەو بکەن، تەنها لەژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕ نەبێت، هەروەها پێویستە نەخۆش هەموو هەوڵێکی خۆی کار بۆ گەران و دیاریکردنی سەرکەوتوترین چارەسەر … کەمتر خەمی لە چارەسەرکردنی خۆی و چاوەدێریکردنی ئاستی شەکر لە خوێنیدا بکات و، هەمیشە دان بە خۆیدا بگرێت و هیوای چاکبوونەوەی هەبێت.

سەرچاوە: العربي ژمارە: 514

پیشەسازی عەتر
لە نێوان دوێنێ و ئەمڕۆدا

پەرچڤەی: نیان عبدالرحمن
پسپۆری کیمیا

پێشەکی

هەر لەسەدەکانی زووەوە عەتر لای چینییەکان و میسرییەکان و هندییەکان ناسراوبوو. ووشەی (عەتر) سەرەتای مێژووەوە لەگەڵ ڕوخساری ڕەنگینی و جوانی و جوان پۆشیدا هاتووە، ئامادەکردنی مادەکانی عەتر پیشەسازییەک بوو لە هەموو پیشەسازییەکانی دی لە وولاتی دوو زێدا (مسیۆپۆتامیا) گرنگتر بوو.

عەتر بۆ چوار هۆی سەرەکی بەکاردەهێنرا بۆ کاری پزیشکی جوان و جۆرو بۆ بەکارهێنانی داب و نەریتی ئاینی، کارە ئەفسونییەکان و بۆ ...یشت، لە تابلۆ هەڵکەنراوەکانی سەدەی نۆهەمی پێش زایینی‌دا باسی ...ی چارەسەرە پزیشکییەکانی ...ستووە لەگەڵ ئەوەی دانیشتوانی ...ین دوو زێ لە خاوێن کردنەوەی ...ن شارەزا نەبوون بەڵام ڕۆنی ...ەکیان بۆ دژی پەتا بەکاردەهێنا، ڕۆنە سەرەکی‌یەکان ئەو ڕۆنانەن کە لە قەدوو ڕەگ و گوڵ و بەروتۆوی هەندێک ڕووەکەوە ڕوختەیان دەکرد.

لێکۆڵینەوە مێژوویەکان ئەوە نیشان دەدەن کە لە چاخە ئاشوورییەکاندا ڕۆنی سەرەکی، لەشی پێ دەسڕا تا ڕەشەبا کاری تێ نەکا. هەروەها بۆ خۆشتن تا لە تاو تووێ بیانپارێزێت، هەروەها بۆ خۆ پاراستن لە پەتاو سووتاندنەوەی قورگ و بۆ شتنی دەست و پێی بەکاردەهێنرا.



لە دەقی سۆمەری‌دا کە مێژووکەی دەگەڕێتەوە بۆ سێ هەزار ساڵ پێش زاین باسی ئەم ڕۆنانەی لە هەندێک بەکارهێنانی تایبەتدا تێدایە، وەک بڕێکی زۆری بەرهەمی عەتر بۆ مەبەستی ئایینی بەشێوەی ڕۆنی سەرەکی و گوڵاو مەرهەمی بۆندار. مێژوو ئەوەش دەگێڕێتەوە کە ساڵانە بڕێکی زۆری بوغورد لە پەرستگای بابلیەکاندا بەکاردەهێنرا.

بابلیەکان لوولەی پزیشکی نوێیان بە جۆرەها شێوەو قەبارە کە بەرگری پلەی گەرمی بەرز بگرێت دروست دەکردو ئەم ئامێرانە بەکار دەهێنران لە ئامادەکردنی عەترە شووشەکان دا لەشێوەی دەفرو قابلەمە، پیشەسازی بابلیەکان شارەزاییەکی زۆریان لە پوختەکردنی عەترو لە ڕۆنە سەرەکییەکانی‌دا هەبوو بەتایبەتی شیکارو پاڵاوتن‌و گەرم کردن‌و پوختەکردن‌و ئەوانەی کە ئاو یان ڕۆن یان هەردوکیان پێکەوە تێدا بەکار دەهێنران.

لە مێژوودا ناوی ئەو ژنانە هاتووە وەك ماریاو کیلوباترەو سیوسیباو سیول‌و نینو و هەندێکی دی کە لە پیشەسازیە کیمیاییەکان بەشێوەیەکی گشتی‌و پیشەسازی عەتر بەشێوەیەکی‌تایبەتی چالاکیان هەبوو، مرۆڤ هەر لەزۆر کۆنەوە ڕووەکە عەتریەکانی ناسیوەو، ڕۆنە سەرەکییەکان کە عەتریان تێدایە لێ پوختە کردوون، پاشاو سەرکردەکان گرنگیەکی زۆریان بەعەتر داوە، بۆ ئەم مەبەستەش تۆو و شەتڵ‌و درەختی ڕووەکە عەتریەکانیان لە وڵاتە دوورەکانەوە هاوردەکردووە.

شارستانی ئیسلامی

چاندنی ڕووەکە عەتریەکان لەسەردەمی ئیسلامیدا پەرەی سەند لە دیمەشق گرنگترین جۆر گوڵ دەچێنرا کە بە گوڵە دیمەشقی ناسرابوو، ئەو گوڵە لە جیهاندا دوایی ناوی (گوڵی بلگاری) لێ نرا، دوای ئەوەی تورکەکان بۆ ئەنەزۆڵ، پاشان بۆ بلگاریا گواستیانەوە، لەو ڕووەکە عەتریانە ڕۆنی عەتری لێ پوختە دەکرا وەك ڕۆنی یاسمین، هەروەها بۆیەی مادەی ئارایشت کە لە کۆندا بە (ئالکوز موتیك) ناونرا بوو ئەم وشەیە لە وشەی (کوزمۆس)ی یۆنانییەوە هاتوە بەمانای (ئەمانی دەرکی) دێت بەم شێوەیە مادەی ئارایشت ناسرا کە ئەو مادانەن تەنها لەڕووکەش دەدرێت بۆ زیاد کردنی جوانی‌و سەرنج ڕاکێشانی دەم‌و چاو قژوپێست، هەر لە کۆنەوە ئاوێتە بۆ پێستی دەم‌وچاو کل بۆ برژانگ‌و هەویر بۆ لابردنی مووی دەم‌وچاو زانراوە، و لە سەردەمی کلیوباترە لە میسردا مادە بۆ بۆیەی نینۆك و شتنی دەم‌و دان زانراوە. بەغداد لە پیشەسازی عەترو پوختە کردنی‌دا بەناوبانگ بوو خاوەنی کارگەکانی شووشە هونەریان لە دروست کردنی شووشە بەشێوەو قەبارەو ڕەنگی جوان بەکاردەهێنا بۆ هەڵگرتنی عەترو پیشان دانی لە بازاڕو کۆگاکانی عەتر فرۆشتندا. ومسك لە هەموو عەترکانی دیکەی گرنگ‌و گرانتر بوو، ئەویش عەترێکی گیانەوەریە سەرچاوەکەی لە ئاسکی مسك دەردەهێنرێت کە لە تبت‌و چین‌و هەندێك ناوچەی هندییەوە دەهێنرا، عەنبەریش کە عەتری گیانەوەریە لە ناوچەی دەریای سوور دەهێنرا، سەرچاوەکەی دەردراوی نەهەنگی عەنبەرە، لە چارەسەری تای گران‌و هەندێك نەخۆشی دەماخدا بەکاردەهێنرا.

ڕووەکە عەتریەکان کە ڕۆنی سەرەکی لە پێکهاتنیاند هەیە، زۆرن هەر لە کۆنەوە ناسراون، درەختی گەورە و دەوەن و گیا وەرزییەکان وەك حێل‌و یاسمین‌و نێرگس‌و نەعناو ڕەشکە گیای لیمۆ هەروەها ترشەمەنی‌یە جۆراو جۆرەکا هەندێك درەختی تایبەتی کە عەتری لێ پوختە دەکرێت وە درەختی (دارچینی) کە دارچینی لە توێکڵی دەرەکی قەدەکەی وەردەگیرێت بەکارهاتون، دارچینی (داری چینی کە مادەی سینامۆنی تێدایە، ترشی سینامیك‌و ئەلدیهی سینامی کە بە ئەلدیهایدی دارچینی ناسراوە تێدایە. ڕۆنی زەعفەران کە لە ڕووەکی زەعفەران دەردەهێنرێت ئەم ڕۆ مادەی کیمیایی بە ساسفرۆل یان سافرۆل ناسراوی تێدایە گوڵاو بە زۆری بەکاردەهێنراو، تا ئێستا لەناوچە جیاوازەکانی عێراق ئامادە دەکرێت، ڕۆنە بەهەواداچووەک و عەترییەکان بەڕێگای دڵۆپاندنی هەڵمی لێ پوختە دەکر ئەم ڕێگایە لە سەردەمی بابلیەکانەوە زانراوەو، لە سەدەک دواتردا پەری پێدرا، عەرەبەکان هەندێك ڕووەکی دی کراویان بۆ پاککردنەوەی پووك دەم‌و دان بۆن خۆش کر بەکاردەهێنا زەعفەران ڕووەکێکە لای بابلیەکان بۆ پزیشکی ئامادەکردنی بەهارات بەکاردەهێنرا.

ڕۆنە سەرەکییەکان

بەڕۆنە عەتریەکانیش ناو دەبرێن، کە ئەمانیش ڕۆنی خۆشن، و بناغەی پیشەسازی عەترو بۆنن، بە دەبرێن لەبەرئەوەی لەوەدا لەڕۆن دەچن کە ئەگەر دڵۆپێك کەوتە سەر کاغەز شوێنێکی ڕوون بەجێ دەهێڵن. نابات بە هەوادا دەچن، لەبەر ئەوەیە پێیان دەڵێن بەهەوادا چووەکان)و ڕۆنە عەتریەکان وەك ڕۆنەکانی لە ئەلکهول ئیسەر و کلۆرفۆرمدا دەتوێنەوە، ڕەنگی عەتریەکان بەپێی سەرچاوەکەیان کەلێیان وەرئەگ دەگۆڕێن، و ئەم ڕۆنانە دەگۆڕێن بۆ مادەی ڕاتنجی

کاتێك بەر ڕووناکی بەهێز یان هەوا دەکەون یان کۆن دەبن. ڕۆنە عەترییەکان خێرا دەسووتێن گڕ دەگرن. سێ سەرچاوەی سەرەکی ڕۆنی عەتری هەیە.

1-ڕووەك: لە هەندێك بەشی جیاوازیدا وەك بەر یان تۆودا کۆدەبێتەوە.

2-دەردراوە گیانەوەرییەکان.

3-ڕۆنی سەرەکی کە بە ڕێگای کیمیایی دروست دەکرێت.

ئاوە عەترییەکان لە گیراوەی ڕۆنە بەهەوادا چووەکان دا لەگەڵ ئاودا پێك دێن، بە دڵۆپاندنی هەندێك گوڵ و گیای عەتری و گەڵا عەترییەکان دەست دەهێنرێنەوە ئاوەکانیان ڕەنگیان دەگۆڕێت ئەگەر بەر ڕووناکی بەهێز بکەون یان کۆن بن ڕەنگیان دەگۆڕێت، بۆیە لەشووشەی تاریکدا هەڵ دەگیرێن بەتەواوی دادەخرێن، لە شوێنی شێدار دوور لە ڕووناکی هەڵدەگیرێن، وا پێویستە ئاماژە بۆ هەندێك جۆر ڕۆنی سەرەکی گونجاو کە لە پیشەسازی عەتردا بەکاردەهێنرێن رابکێشین کە ئەمانەن:



1-لاوەندە (لافەندە) کە لە گوڵی هەندێك ڕووەکدا هەیە، کیمیایی شیکاری بوونی ئەلکهول ئینالۆل و ئینالیکی ئەسیکی تیایاندا دیاری کردوە، لاوەندەی ئینگلیزی بۆنێکی تایبەتی بەهۆی بۆنی کەمێك ئەستەر لە پێکهاتنی‌دا گرانترە لە لاوەندی فەرەنسی کە ئەستەری زۆرە. ڕۆنی لاوەندە بەکرداری دڵۆپاندنی هەڵمی هەندێك گوڵ دەست دەکەوێت.

2-یاسمین: لەگوڵی یاسمینی پێ گەیشتوودا وەردەگیرێت بە پوختەکردنی بە توێنەرەوە، وەك ئیسەری ئەجوی دوای ڕزگار بوون لە توێنەرەوەکە مادەیەکی رووخسار مۆمی ڕەنگی سووری مەیلەو پرتەقاڵ دەمێنێتەوە، جیاکردنەوەی بۆنەکەی لەمادە مۆمیەکان بەڕێگای کیمیایی تەواو دەبێت.

3-مسکی ڕۆمی: لە گوڵی مسکی ڕۆمی پوختە دەکرێت هەمیشە گوڵەکەی دەخرێتە سەر سینی فراوان کە چەوری تێدایە ئەم چەورییە ڕۆنە عەترییەکەی دەمژێت کە گوڵەکە دەری دەدات، دوای ئەوە ڕۆنی مسك پوختە دەکرێت لە چینە چەورییەکە بەکرداری کیمیایی تایبەتی.

4-گوڵ: چاندنی جۆری تایبەتی لە گوڵ بۆ دەست کەوتنی ڕۆنی عەتری لە وڵاتی نێوان دوو زێ دا لە هەندێك وڵاتانی هاوسێی وەك تورکیاو ئێران زانرابوو، دوای ئەم گوڵانە گوێزرانەوە بۆ بلگاریا هەتا لە ساڵی 1710م تیادا بڵاوبۆوە، و دەست کەوتنی ڕۆنی گوڵەکە لەڕێگای دڵۆپاندنی هەڵمینەوە بۆ گوڵەکان دەست دەکەوێت.

5-ڕۆنی ترشەمەنی: لە توێکڵ و بەری ترشەمەنیەکان بەکرداری میکانیکی دەست دەکەوێت، وەك هاڕین و گوشین و پوختەکردن. هەندێك وڵات ڕۆنی عەتر لە گوڵی درەختی ترشەمەنی وەك (پرتەقاڵ و لیمۆ و لیمۆی ترش) بەکرداری هەڵمە دڵۆپاندن بەرهەم دێنن.

بەگشتی ڕۆنی سەرەکی ڕووەکی بەم کردارانە پوختە دەکرێت.

ا-دڵۆپاندن-سێ جۆر دڵۆپاندن هەیە دڵۆپاندن بەئاو، دڵۆپاندن بە ئەلکهول و بەشە دڵۆپاندن.

ب-خووسان-ئەم کردارە لە کاتێکدا کە ڕۆنە سەرەکییەکان بەرگری پلەی گەرمی بەرز کە دڵۆپاندن پێویستی پێیەتی، یان کاتێك بڕێکی تەواو لە ڕۆنەکە لە کرداری دڵۆپاندن دا دەست نەکەوێت.

ج-پوختەکردن بە توێنەرەوە: ڕەوشتی توێنەرەوەی باش ئەوەیە کە ڕۆنەکە بەشێوەیەکی تەواو بتوێنێتەوەو بۆنی نەبێت یان بۆنی کاریگەری نەبێت هەروەها پێویستە توێنەرەوەکە هەرزان بەهابێت.

د-ڕێگای میکانیکی: ئەم ڕێگایە هەمیشە بۆ جیاکردنەوەی ڕۆنە عەتریەکان لە توێکڵی پرتەقاڵ و لیمۆ و

هـەندێك بـەری دی بـەكاردەهێنرێت و هـەندێك جـاریش ئـەم کرداره بۆ پوختەکردنی عەتر بەشێوەی ڕاستەوخۆ پێویستە.

پوختەکردنی ڕۆنە عەترییەکان لە دەردراوی گیانەوەرەوە:

دەشێت هەندێك دەردراوی گیانەوەر ڕۆنی سەرەکیان تێدا بێت، کە مادەی عەتری بۆن خۆشن، و لێرەدا بە پێویستی دەزانین ئاماژە بۆ هەندێك لەو ڕۆنانە بکەین.

1-کاستور: ئەمە مادەیەکی ڕۆنیە، جۆرێك لە سمۆرە کە بەسەگی ئاوی ناو دەبرێت، دەری دەدات، ئەم مادەیە ڕەنگی پرتەقاڵی مەیلەو بۆرە ڕژێنێکی تایبەتی دەری دەدات، کە مادەی کیمیایی وەك ئەلکهول و بەنزێك و ئەسیتۆن و هی دی تیادایە.

2-کەرە-مادەیەکی ڕۆنیە کە لە ڕژێنی ژێرکە پشیلە کە ئەمیش گیانەوەرێکە لەپشیلە دەچێت و خاوی کەرە بۆنی ناخۆشی هەیە بەکرداری مانەوەو. ڕوون کردنەوە دەڕوات و لەدوایدا بۆنێکی خۆش کە لە بۆنی گوڵ دەچێت پەیدا دەبێت. ڕۆنەکە لە پێکهاتنی دا مادەی کیمیایی ناسراو بە سیتوفیتۆنی تێدایە کە ئەمیش کیتۆنیکی ئەڵقەیە بۆنی خۆشێتی تێدایە.

3-مسك-مادەیەکی بۆن خۆشە لە حەراب کە دەکەوێتە ژێر پێستی ناوەوەی نێرەی (ئاسکی مسك) دێت، ئەم بۆنە بەهۆی کیتۆنی ئەڵقە لە ڕۆنەکەدا کە بەمسکۆن ناو دەبرێت، دەردەچێت کە ئەمیش گرانترین و کۆنترین عەترە.

4-عەنبەر- مادەیەکی مۆمیە بەسەر هەندێك کەناره ئیستوایەکانەوە دەنیشێت و سەرچاوەکەی نەهەنگی عەنبەرە کە لە ڕیخۆڵەی ئەم نەهەنگەدا هەیە.

ئەو مادە کیمیاییانەی لە ڕۆنی عەتردا هەن:

ڕۆنە سەرەکیە (عەتریەکان) چەندەها مادەی کیمیایی جیاوازیان تێدایە هەر یەکەیان بەهۆی ئەو سەرچاوە ڕۆنە سەرەکی و پلەی خاوێنی مادە کیمیایەکان لە ڕۆنە عەتریەکان دا هەیە، وەك :

1-ئەستەرەکان-ئەمانە زۆربەی وەرگیراوی ترشی بەنزۆیك و سرکیك و سالسیلیك و سیامیکن، ئەستەرەکان بەگشتی بۆن و بەرامەیان خۆشە. لە پێکهاتنە گرنگەکانی میوەو گوڵە عەتریەکانن. بۆنی بەهەوادا چووی مۆز بۆنی ئەستەرەکانە کە لە نێوان سرکاتی ئەسیل تا هیکساناتی هیکسیل درێژ دەبێتەوە. ئەم بۆنە بەپێی گەیشتنی میوەکە زیاد دەبێت. و فۆرماتی ئەسیل مادەیەکی بۆن دارە لە خواردنەوە ئەلکهولیەکان و شیرینی و سرکاتی ئایزوپینتیل بەکاردەهێنرێت، مادەکە بۆن و تامی مۆزی لێ دێت. سرکاتی ئۆکتیك ئاسایی بۆن و تامی پرتەقاڵی لێ دێت و مەسیل بیوسیرات ئاسای بۆنی سێوی هەیە.

2-ئەلکهولەکان- وەك لینالۆل و جیراسیۆل و تیرونیلۆل و تربینیول و منسۆل. لینالۆل ڕۆنی لاوەندە، ستڕال ڕۆنی لیمۆ و جیراسیۆل عەتری جنیدیەو ستیرونیلول لە میتابولیزمی ئەسیتات پێك دێت.

3-ئەلدیهایدەکان: وەك بەنز ئەلدیهاید و سینام ئەلدیهاید و فانیلین.

4-ترشەکان:وەك بەنزۆیك و سینامیك و مایریستك.

5-فینۆڵەکان: وەك یوجینۆل و سایۆ کارفکرۆل.

6-کیتۆنەکان: وەك کافرۆن و مینسۆ ئارۆل و کافور.

7-لاکتۆنەکان: وەك کیۆمرین.

8-تربینا: وەك ئەلبینین و لیمۆنین.

9-هایدرۆکاربۆنەکانی وەك ستایرین و سیف

پیشەسازی نوێی عەتر

توێژینەوە کیمیاییەکان لە سەدەکانی نوێ کە لەسەر ڕۆنە سەرەکییەکان کران گەلێك لەو ئاوێتە کیمیاییانەیان دەستنیشانکرد کە عەتریان تێدایە و ئەوانەی بۆن و بەرامەیان خۆشە جیایانکردنەوەو خرانە ژێر خوێ و لێ کۆڵینەوەوە. توێژەرەوەکان توانیان ئۆکسیدی گ (ئەویش ئیسەری تربینویدیە لەڕۆنی گوڵی بلکاری لە 1959 جیابکەنەوە) ئەم مادەیە ڕەنگی سەوزی گ بۆنێکی خۆشی هەیە، لە پیشەسازی عەتردا ئەکر ساببوونەوەو بە کاردەهێنرێت. توانیان زنجیرێ وەرگیراوی ئاوێتەی ئەلکیل ئەلۆکسیدی پایردین ئەلگیانیوم وەربگرن ئەم مادەیە بۆتە مادەیەکی گرن پیشەسازی عەتری نوێدا. ژمارەیەکی بەربوومی سرو کە لە مادەی گیانەوەری پوختە دەکرێت لە پیشە عەتردا بەکار دەهێنرێت وەك مسك و عەنبەر.

لەم دواییەدا کیمیاییەکان توانیان ئاوێتەی بریکاری عەتر دروست بکەن. بەمەش دەست هاتی زۆر باش بۆ زانا پۆزیکا بەدەست هات کەتوانی دەست نیشانی پێکهاتنی ئەڵقەی ئاوێتەی سیفیتۆن و مسکۆن بکات کە ئەمانەش ئەو ئاوێتانەن کە لە مسك و کەرەدا هەن.

زۆر مادەی کیمیایی لە ڕووەکدا هەن، کیمیاوییەکان سەدەکانی دوایدا گرنگیان داوە بە جیاکردنەوەی ئەم مادانەو لە پێکهاتنە کیمیاییەکانیان کۆڵیونەتەوە لەڕۆنی لیمۆدا توانیان ئاوێتەی کیمیایی ترین ئەلدیهاید مسترالیان دەست بکەوێت، ئەم مادەیە بۆنی لیمۆی تازی لێ دێت، و هەروەها مادەی یوجینۆل لە ڕۆنی مێخەك دەربهێنن، جگە لەوە توێژەرەوەکان توانیان مەسیل یوجینول ولێ وەرگیراوی ئیزۆیوجینول ئامادە بکەن، ئەم مادانە تا ئێستا لە پیشەسازی عەرتی نوێدا بەکاردەهێنرێن و گرنگن.

بەکورتی:

مادە کیمیاییەکان کە لەم ڕۆژەدا بەکاردەهێنرێن لەسەر ...ی برو جۆر دەپۆلێنرێن، ڕۆنی سەرەکی بەرهەمی ڕووەکە، کە هەمیشە لە ڕووەك وەردەگیرێت و بری لەسەر باری ...ی و کەش دەوەستێت، و لە پیشەسازی عەتردا دەبێتە هۆی بەرز و نزمی لە نرخی عەترەکەدا بە پێچەوانەی مادە دەستکردەکان، کە دەتوانرێت برو نرخیان لە بازاڕدا ...گیرێت، و بڕی پێویست بە بازاڕ بدرێت. سەبارەت بە ...ی ڕۆنی سەرەکی لە وەرزێکەوە بۆ وەرزێکی دی دەگۆڕێت، بەپێچەوانەی مادە کیمیاییە دروست کراوەکانەوە ... دەتوانرێت ڕەوشت و جۆری تایبەتی بەپێی داواکردن ... بدرێت مادە کیمیاییە دروست کراوەکان کە ئاماژەیان ...ندێکیان دا لەم چارەکە سەدەی دوایدا بڕێکی زۆریان لە ...ی جیهانی عەتردا بەکارهێنران، بەڵام بە هیچ جۆرێك ...توانن جێگای ڕۆنی سەرەکی لە پیشەسازیدا بگرن، بۆن و ...ی مادە دەست کردەکان بە ناتەواوی دادەنرێت ئەگەر ...ڕۆنی سەرەکی سروشتی گیانەوەری بەراوورد بکرێن، ڕۆنە ...یەکییەکان تێکەڵێکی ئاڵۆزی مادەی عەترین بۆن و ...ی خۆش و کاریگەریان هەیە، لەگەڵ مادە عەتریە ...دەست کردەکان بەراورد ناکرێت، بۆیە عەتری ڕۆنە سەرەکی ...سروشتییەکان نرخیان گران بەهایە، بە بەراورد کردنیان ...گەڵ نرخی عەتری مادە دەست کردەکان. لەبەرئەوە بۆ ...ی لەپیشەسازی عەتردا کاردەکەن وا چاکترە ...ێکی گونجاو بدۆزنەوە، تا بۆ ئەم دوو سەرچاوەیە ... پێ ببەستن.

زاناکان هۆرمۆنێکیان دۆزیەوە ئارەزوی خواردن کەم دەکاتەوە

هۆرمۆن لەناو کۆنەندامی هەرسدا دوای خۆراك خواردن دەرژێت، و بەدەست کەوتنی بڕێکی زیاتر لەو هۆرمۆنانە مژینی گەرمی خۆراك کەم دەبێتەوە.

ئۆتاوا– کەنەدا: زاناکان لە ڕاپۆرتێکی زانستی کەنەدیدا ئاشکرایان کرد کە هۆرمۆنێك هەیە ئارەزوی خۆراك کەم دەکاتەوە ئەوەش یارمەتیمان ئەدات کە نەهێڵێت قەڵەوی بەشێوەیەکی تایبەتی بڵاوبێتەوە.

لە ڕاپۆرتێکدا کە لە گۆڤاری (Nature) دا بڵاوبوەوە ئەو هۆرمۆنەی کە ئاشکرا کراوە سێ یەکی ئارەزووی خۆراك کەم دەکاتەوە، جگە لەوەش ئێستا وای دادەنێت کە بەشێوەی دەرزی لەدەمارێکی تایبەت بەو هۆرمۆنە لەکەسەکە دەدرێت بۆ ماوەی 90 خولەك هەتا کاری خۆی دەکات. زاناکان دانیان بەوەدا نا کە ماوەیەك تێپەڕ دەبێت بەرلەوەی بگەنە حەپ یان دەرزی هۆرمۆنە خێراکە کە ناسراوە بە (BYY) کە هەمان ئەنجامی دەبێت، و ئەو هۆرمۆنەی بەشێوەی سروشتی دەردەچێت تارادەیەکی زۆر ئارەزووی خواردن بۆ ماوەیەکی کەم کەمدەکاتەوە.

پرۆفیسۆر ستیڤن بلوم لەکۆلیژی مەلەکی لە لەندەن وتی دەتوانین شوێنەواری هۆرمۆنی (BYY) لە کەم کردنەوەی ئارەزوی خواردن دا ئاشکرا بکەین بەشێوەیەکی زۆر بۆ ئەوانەی کە توشی کێشەی قەڵەوی بوون، هەروەها وتی هۆرمۆنی ئاشکراکراو دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە ئارەزووی خواردن بەمەش بڕی خۆراکی وەرگیراو بەشێوەیەکی زۆر کەم دەبێتەوە.

زاناکان لە ڕۆژنامەی (جلوب ئاندمیل) لە وتەیەکیاندا دەڵێن ئەو هۆرمۆنە لە کۆنەندامی هەرسەوە دەردەچێت دوای خۆراك خواردن، و بڕی ئەو هۆرمۆنەی دەردەچێت بەگوێرەی ژمارەی ئەو کالۆریانەی کە لە خۆراکە وەرگیراوەکەدان لە ژەمێکدا.

زاناکان لە ئوسترالیا و کەنەدا و ئەمەریکا دۆزیویانەتەوە کە ئەو نەخۆشەی ئەو بڕە هۆرمۆنەی دەدرێتێ یەکسانە بەو بڕە هۆرمۆنەی کە لەش دەری دەکات، لە دوای دانی هۆرمۆنەکە لەماوەی 24 کاتژمێردا لەشی نەخۆشەکە سێ یەکی گەرمی سروشتی ئەو خۆراکەی مژیووە و هەروەها هەستیان بەوەکردووە کە هەستیان بەبرسێتی لەماوەی 12 کاتژمێری یەکەمدا کەمتربووە.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە تاقیکردنەوەکان کاریگەرە لاوەکییەکانی هیچ دەرنەخستووە بە پێچەوانەوە نەخۆشەکان کەمتر هەستیان بە برسێتی کردووە.

هەروەها زاناکان لە کەنەدا دەڵێن کە 48٪ی ئەو کەسانەی کە کێشیان زیادی کردووە لەکێشی سروشتی خۆیان نزیکەی 15٪ یان قەڵەوی بوون بەهۆی کەمی ئەم هۆرمۆنە لە لەشیاندا.

Internet بەیان

لەیزەر..

چارەسەری سیحراوی..

هانا جەمال



پیتەکانی ووشەی لەیزەر (LASER) کورتکراوەی دەستەواژەی ئینگلیزی (بەتین کردنی ڕووناکی بەڕێگای تیشکدان بەبزواندن)ە، لەیزەر تیشکێکی بەهێزی ڕووناکیە کە شەپۆلەکانی هاوبارن و، مەودای درێژی شەپۆلەکانیان لە نێوان (193–4000)نانۆ مەتر دەبێت (1 نانۆ مەتر دەکاتە یەك بەش لە هەزار ملیۆن بەشی مەترێك). واتە مەودای تیشکی لەیزەر دەکەوێتە ناوچەی تیشکی بنەوشەیی و تیشکی خوار سوورەوە لە شەبەنگی کارۆموگناتیسیدا (ئێستا لەیزەری دیکەش بەرهەم هێنراون)

هەر لە سالی (1963)ەوە تیشکی لەیزەر وەك چارەسەر بەکارهێنراو خۆش لەوەدایە چاو کە یەکەم ئەندامی لەشی مرۆڤە بەوتیشکە چارەسەرکرابێت، لەیزەری یاقوتی بۆ مەیاندنی خوێنبەربوونی موولوولە خوێنیەکان و سارێژکردنی برین و کونەک... بەکارهێنرا، چونکە چاو ... ڕووناکی تیایدا دەشکێ... کۆکردنەوەی تیشکەک... تیشکۆیەکدا کە توانستی ... بەتیشکەکە، ئیتر ئەم ... سەرەتاییانە دەروازەیار ... بوارەکانی دیکەی ... نەخۆشیەکانی چاوبەگشتی ... نەشتەرگەری چاو لە ڕێگ... لەیزەرەوە زۆر ووردو ... بەسەردا گرتوو دەبێت ... نەشتەرگەریەکە زۆ... بەکاردەبێت، دەتوانر... هەندێك لە نەخۆش... چاوبکرێت بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە بە... خێراترو ئابووری تر لە هەردوو ڕووی ... هەمووشیان گرنگتر ئەوەیە کە ئەو جۆرە ... سەلامەتن. تیشکی لەیزەر دەتوانێت بگات ...

چاو کە هیچ هۆکارێکی نەشتەرگەری پێی ناگات، هەروەها لەیزەر دەتوانێت بینایی بگێڕێتەوە بۆ هەندێك لەوانەی ئەو نیعمەتەیان لە دەستداوە، و ڕێگری لەدابەزینی ئاستی بینین دەکات و ، لە ڕێگای سەردانی بەردەوام بۆ پسپۆڕی چاو و بەکارهێنانی چارەسەرەوە دەتوانرێت کە ئاستی بینیەکە بەجێگیری و ساغی بهێڵێتەوە، بێ گومان چارەسەرکردن بەتیشکی لەیزەر زیاتر کاریگەرو سەرکەوتوودەبێت ئەگەر ئەو نەخۆشیەکە دیاریکراو چارەسەری بۆ کرا.

ئەو هۆکارو چاکیانەی کە وایان لە تیشکی لەیزەر کردووە وەك چارەسەرێك بەکار بهێنرێت، لەیزەر سەرکەوتوانە لە ..ودۆخانەدا کاری خۆی دەکات کە ..ڕێگای چارەسەری ئاسایی ئەنجام ..رێت. هەروەها لەکاتی نەشتەرگەریدا ..خوێنبەربوون ڕوونادات کە ڕێگری لە ..نەشتەرگەریەکە دەکات و برینەکان زوو ..رێژ دەبن، ئەگەر برین هەبێت، ..کاتێکدا ئەوبرینانە لەڕێگای ئاسایی ..نەشتەرگەریەوە درەنگ سارێژ دەبن، ..روەها لە ڕێگای لەیزەرەوە نەشتەرگار ..هەموو شانە نەخۆشەکان و ..کە بێ ئازارەو پێویستی بە بەنج ..گشتی نابێت و، هەروەها ..ت بەکاتی مانەوە لە نەخۆشخانە ..ت بۆ چاکبونەوە، چونکە نەخۆش ..پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەریەکە دەتوانێت ..خۆشخانە بەجێ بهێڵێت، جگە لەوانەش کاتی ..سەرکردنەکە بە لەیزەر زۆرکەمەو تێچوویشی هەر ..کەم دەبێت. چەند جۆرێك لەیزەر هەیە کەلە ..سەرکردنی نەخۆشیەکانی چاودا بەکاردێت، لەوانە: ..ی نە حیمەکار، لەیزەری خوێن مەیەنەری موولەکانی ..ی جۆو. لەیزەری سارێژکاری کون و برینەکان، لەیزەری ..پەردەو ناوچە تۆپەڵ بوو کەڵەکەبوەکان لەشانەکاندا و ..ی بەهەڵمەکاری سوتێنەر. دەبێت ئەوەش بزانین کە ..جۆرێکی تیشکی لەیزەر تایبەتە بە جۆرە شانەیەکی چاو ..جۆرە لەیزەرە کاریگەرە، واتە درێژی شەپۆلی تیشکە ..بەکارهاتووەکە بەڕیاردەدات کە بۆ چ جۆرە شانەیەك ..هێنرێت، بەو جۆرەش شوێنکاری تیشکە لەیزەرەکە لە ..جۆرە دیاریکراو دەبێت.

..نەخۆشیەکانی چاو: لەو نەخۆشیانەی چاو کە بەهۆی ..لەیزەرەوە چارەسەر دەکرێن: خراپ بوونی تۆڕەی ..هۆی نەخۆشی شەکرەوە، چارەسەریەلەیزەریەکان

لەکاتی گونجاوی خۆیدا سەلماندویانە کەچاو پارێزراو دەبێت لە خوێنبەربوونی دووبارە بوەوەو بەردەوام و تیشکی لەیزەرەکە ڕێگری دەکات لە تۆپەڵ بوونی خوێنە بەربووەکەو، پارێزی دەکات لە ئاستی بینین و چاو دەپارێزێت لە کوێربوون. نەخۆشیەکی دیکەی چاو، داخستنی خوێنبەری ناوەندی تۆڕەی چاوە بەشێوەی تەواو یان بەشی، ئەوەش لە ئەنجامی پەیدابوونی موولوولە لە خوێنی لاوەکیەوە، کە



تیشکی لەیزەرەکە ئەو موولوولە مشە خۆرانە لەناو دەبات و، سارێژی کون و برین و دڕاویەکانی تۆڕە دەکات و بەوەش تۆڕە دەپارێزێت لە جیابوونەوەو کوێر بوون، نەخۆشیەکی دیکەی چاو پەیدابوونی موولولەی خوێنی لاوەکی لە چینی ناوەڕاستی چاودا کە دەناسرێت (المشیمیة)، لە ئەنجامی ئەوەشدا ناوچەی پەڵەی زەرد لەسەر تۆڕە لاواز دەبێت و نامێنێت، بۆچارەسەری ئەو نەخۆشیەش لەیزەرێکی تایبەتی بەکاردەهێنرێت کە بە لەیزەری سارد دەناسرێت و ئەو موولوولە زیادە پەیدابوانە لەناو دەبات بەبێ ئەوەی زیان بدات لە شانە ساغەکانی تۆڕە. هەمان شێواز بەکاردەهێنرێت بۆ لەناوبردنی وەرەمی لوولە خوێنییەکان بەبێ ئەوەی پێویست بکات نەشتەرگەری و بەنج کردنی گشتی و مانەوە لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی زۆر نەخۆشەکە هەراسان بکات.

نەخۆشی ئاوی ڕەشیش یەکێکی دیکەیە کە تووشی چاو دەبێت، بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە کونێکی بچووك دەکرێتە ڕەنگینەی چاوەوە کە ئاوی چاوەکەی لێوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی پێشەوەی چاوو لەوێشەوە دەردەهێنرێتە دەرەوە، و دەشتوانرێت هەربەهۆی لەیزەرەوە چارەسەری نەخۆشی ئاوی ڕەش بکرێت لە جۆری زۆر تیژو پێشکەوتوی.

هەروەها دەتوانرێت بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە چارەسەری ئەو ئاوەی ناوچاو بکرێت و ئاوەکە لە قنچێکی چاوەکەوە بکرێتە دەرەوەو پێویست بە نەشتەرگەری دەکات. هەروەها بۆ لابردنی ئاوی سپی ناوچاو تیشکی لەیزەر بەکار دەهێنرێت و ئاوەکە دەمژرێت و نامێنێت بەبێ ئەوەی پێویست بکات بە بەکارهێنانی ئامێرەکانی شەپۆلەکانی سەرو دەنگ کە تائێستاش ئەو شێوازەی نەشتەرگەریە لەژێر توێژینەوەو پەرەپێداندایە.

جگە لەوانەی پێشو تیشکی لەیزەر لە نەشتەرگەری جوانکاریشدا بەکار دەهێنرێت و، تورەکەو وەرەمە بچووکە

مەمیلەییەکان‌و نیشانە ڕەنگدارەکان‌و زیادە گۆشتەکان‌و لۆچییەکانی دەوری چاو هەموویان بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە لادەبرێن بەبێ ئەوەی هیچ پەڵە یان ئاسەوارێك بەجێ بهێڵێت. هەروەها بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە چرچ‌و لۆچی‌و ووشکی‌و کشانی پێستی پێڵوی چاوەکان و گۆشتی زیادەو فووتێکرانی دەوری چاوەکان هەموویان لادەبرێن‌و سیماو ڕووکاری پیری لەسەر دەم‌وچاو هەڵدەگیرێت‌و ڕەونەق‌و جوانی‌و لاوێتی دەگەڕێتەوە بۆ دەم‌و چاوەکان.

لەو عەیبە بیناییانەی کە زۆر بڵاون‌و تیشکی لەیزەر دەتوانێت ڕاستیان بکاتەوە هەرچەندە تەمەنی ئەو تیشکە ئەوەندە زۆرنیە، چارەسەرکردنی عەیبەکانی شکانەوەی بیناییە لەنێو چاودا ئیتر لە هەر جۆرێکی وەك دووربینی، نزیك بینی یان لاربینی بێت.

ئەو لەیزەرەی بۆ ئەو مەبەستانە بەکاردێت بەناوی لەیزەری (ئەکزایمەر)ەوە دەناسرێت، کەپێك دێت لە تێکەڵێکی هەردووگازی فلۆروئارگۆن‌و درێژی شەپۆلەکەی (193) نانۆمەتر. بنچینەی لەناوبردنی سەر توێژاڵەکانی سەر کۆرنیەی چاو بەهۆی لەیزەرەکەوە بریتیە لە هەڵوەشاندنەوەی پەیوەستی نێوان گەردیلەکانی کاربۆن‌و بوون بە هەڵمیان و دەرچوونیان بە شێوەی گاز. ئەوەی سەیرە لەو کردارەدا ئەو وردی‌و دیقەت‌و ڕێکسازیە کە لەلابردنی توێژاڵەکەدا بەدی دێت‌و هەموو کردارەکانیش لەژێر کۆنتڕۆڵ‌و پێوانە کردندا دەبن، پرتەیەکی کورت کە لە (50 نانۆ/چرکە) تێپەڕناکات‌و بەقوڵایی تەنها (3 مایکرۆندا) دەڕوات، بۆیە ئەوگەرمیەی دروستی دەکات هیچ مەترسی نابێت بەهۆی لەناوبردنی شانەکان‌و یان ئازاردانیان‌و، هیچ مەترسی لە سەرکۆرنیەی چاو نابێت‌و ناهەوسەنگیش لەکردا‌ری بینین دا ڕوونادات پاش ڕاستکردنەوەی بینینەکان. لەکاتی تووش بوون بە نزیك بینی پێویستە سەر ڕووی کۆرنیە تا ڕادەیەکی کەم تەخت بکرێت، بۆ ئەمەش بەهۆی لەیزەرەکەوە توێژاڵێکی تەنك بەشێوەی پەیکەیەك لەسەر ڕووی کۆرنیە لادەبرێت، لابردنەکەش لەسەر بنچینەی پلەی نزیك بینی کەسی تووشبووە. بەڵام بۆ چارەسەری دووربینی واپێویست دەکات کە کووڕێتی کۆرنیە زیاد بکرێت ئەوەش بەچاڵکردنێکی ئەڵقەیی بەدەوری کۆرنیەدا، بۆ ئەو مەبستەش کڵاوەیەکی پەپکەیی لە کۆرینەوە وەردەگرن‌و چاکسازی تیادا دەکەن بەهۆی تیشکی لەیزەرەوەو ئینجا پارچەکە دەگێڕنەوە بۆ ناوچاو و نەخۆش لە ماوەی (24) کاتژمێردا هێزی بینینی ئاسایی خۆی بۆ دەگێڕدرێتەوە.

لەیزەر چارەسەری سیحراویەو کێش دەزانێت کە لەم سەرەتای سەدەی بیست‌و یەکەمەوە بەدواوە چی دیکەی لە ئامێز گرتووە لە بواری چارەسەرکردندا و لە هەموو بوارەکانی نەخۆشیدا.

العربي: عصا سحرية تدخل العين
د. سري سبع العيش

سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکانی حەبی ئینسولین دا

سان فرانسیسکۆ/

توێژەرەوەکان ئاماژەیان بەوەدا کە ئەو ڕۆژە دێت کە دەرزی ئینسولین دەبێتە بەرهەمە کۆنەکانی بواری زانست و پزیشکی نزیکە لەوەی کە بتوانێت چەند هۆکارێك دابهێنێت کە پاڵپشتی نەخۆشی شەکرە بێت بەرێگای قوتدان‌و هەلمژینی پرۆتینێکی زیندەیی.

هەندێك لە نەخۆشانی شەکرە پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی ترومپایەك بۆ دەستکەوتنی ئاستێکی ڕێکخر لە ئینسولین لەژێر پێستدا. بەڵام زاناکان ساڵانێکە کاردەکە بۆ دۆزینەوەیەك لە جیاتی بەکارهێنانی دەرزی ئازاردەر کە ئاسان نیە بۆ دەست کەوتنی دۆزێکی کورت خایەن کە نەخۆش پێویستی پێیەتی لەکاتی خواردنی خواردەمەنی بۆ گۆڕینی ئیشاستەو شەکر جگە لەوانەش گۆڕینی توخمە خۆراکییەکانی دی بۆ ووزە.

لێکۆڵینەوەکان ڕوونیان کردەوە کە کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی سان فرانسیسکۆ بۆ دەست کەوتنی ئینسولین کە سەرکەوتنێکی خێرای بەدەست هێناوە کە دەگەڕێتەوە بۆ بەکارهێنانی حەپ‌و پرژێنەر بۆ ناو دەم‌و جۆری جیاوازی ئینسولین وەردەگیرێت بەهەڵمژین بەڵام هەموو ئەم دەرمانە هێشتا زۆریان لەبەردەمدایە بۆ ئەوەی پاش چەند ساڵێکی دی بخرێنە بازاڕەوە.

کۆمەڵەکە دەیخەمڵێنێت کە زیاتر لە (17) ملیۆن ئەمریکی دەناڵێنن بەدەست شەکرەوە، ووتیان 3.7 ملیۆنیان پێویستی بە (1 تا 5) دەرزی لە ڕۆژێکدا هەیە بەکاری بهێنن بۆ دەست بەسەراگرتنی نەخۆشی‌یەکە.

ئەم نەخۆشی‌یە ڕێگرە لە بەکارهێنانێکی دروستی ووزەی بەرهەم هاتوو لە خواردەمەنی‌یەوە بۆیە پێویستی بەئینسولین زیاتر هەیە بۆ دەست بەسەراگرتنی ئاستی شەکر لەخوێن دا چونکە گەر چارەنەکرا ئەوا دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دڵ‌و کوێری‌و برینەوەی ئەندامەکانی گەلێك دەردی دی.

شەکرە یەکێکە لەو پێنج نەخۆشی‌یە گەورەیی‌یەی هۆکاری مردن لە وڵاتە یەکگرتووەکاندا دادەنرێت کۆمپانیای نوبیکس بەهاوکاری لەگەڵ کۆمپانیای گلاکس سمیس دا گەشەی بەحەبێك داوە کە دەتوانرێت لەجێی دەرزی ئینسولین بەکاربهێنرێت پێش نان خواردن بۆ دەست بەسەراگرتنی ئاستی گلوکۆز کە لەش لەڕێگای خواردنەوە دەستی دەکەوێت، بەڕێوەبەری جێبەجێ کردنی نیوجیکە دەریخست تاقی کردنەوەکانی ناوەند لەسەر حەبەکە بەرنەو بوو بۆ سێ ڕۆژ بۆ 31 نەخۆشی لە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە کە توشی کەم تەمەنەکان دەبێت، و دەریشیخست کە هاوشێوەی ئینسولین دەرزی‌یەکە بۆ دەست بەسەرلگرتنی گلوکۆز بەکاردێت، هەروەها بۆ هەمە جۆری وەڵام دانەوەی حەبەکە، هەموویان بوونە هۆی دابەزاندنی ئاستی شەکر لە خوێندا.

کومپانیاکە ئەو حەبەی بەهۆی زیادکردنی گەرێکی بچوکی ئینسولینەوە داهێنا تا بەرگەی هەرس بگرێت و لە هەمان کاتدا توانای مژینی جگەر بۆی زۆر بێت.

ژیان ئەسعەد Internet

نەخۆشی تۆكسۆپلازما

بڵاوبوونەوەو چارەسەر

ئەڤپەیڤین: دكتۆر جەمال سالح

پسپۆری نەخۆشیەكانی هەناو

ئامادەكردن: كانی عبدالله

یەكێك لەو مشەخۆرانەی لە لەشی شیردەرەكاندا دەژی و ...ویشیاندا مرۆڤ. مشەخۆری تۆكسۆپلازمایە، بۆ ...نیشانكردن و زانینی هۆكارو بڵاوبونەوەو خۆ پاراستن و ...سەری بە باشمان زانی هەڤپەیڤینی دكتۆر جەمال سالح، ...ی نەخۆشیەكانی هەناو بكەین. و ئەم پرسیارانەمان لێ ... بەڕێزیشی بەم شێوەیە وەڵامی داینەوە:

پ1 نەخۆشی Toxoplasmia توشی كێ ...

...نەخۆشی Toxoplasmia توشی ...حرمكان دەبێت. بەهۆی جۆری لە ...ڕوادا كە پێی دەوترێت تۆكسۆپلازما

پ2 كەی دۆزرایەوە؟

...پرۆتۆزوای تۆكسۆپلازما یەكەم جار لە ... 1907دا ناسراوە. و لە ساڵی 1923 ...نەخۆش لە ئادەمیزاد بە تۆكسۆپلازما تۆماركراوە. لەساڵی 1967 دا زانراوە كەپشیلە ڕۆڵی لە بڵاوبونەوەی تۆكسۆپلازمادا هەیە.

پ3/ڕێگاكانی چونە ژورەوەی كامانەن؟

و-ڕێگای چونە ژورەوەی تۆكسۆپلازما.. بەهۆی خواردنی گۆشت یان مۆخی ئاژەڵێك كە توشی تۆكسۆپلازما بووبێت.. و كە پشیلە گۆشتێك دەخوات لەم تۆكسۆپلازمایەی تێدابێت.. كیسەی تۆكسۆپلازما لە ڕیخۆڵەیدا جێگیر دەبێت، و لەگەڵ پیساییدا فڕێ دەدرێتە دەرێ.. و ئەم كیسانە كە تۆكسۆپلازمای تێدایە بەهۆی ئاو یا خۆراكی پیسەوە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە. و لەشانەكانی لەشدا پەرە دەسەنێت تا شانەی لەش دەتەقێنێت و بڵاودەبێتەوە و لەڕێگای خوێندا بۆ هەموو بەشەكانی لەش وەك مێشك و ماسولكەكان و دڵ و سیەكان و ئەگەر دایك لەم كاتەدا سكی هەبێت ئەوا تۆكسۆپلازماكە لە ڕێڵاشەوە (پلاسێنتا)



دەچێتــە لەشــی کۆرپەلەکــەوەو بەلەشــی کۆرپەلەکــەدا بڵاودەبێتەوە بۆ مێشکی و چاوی و بەشەکانی دیکەی لەشی و لە ئەنجامی ئەمەدا منداڵەکەی لەبار دەچێت، یان لە دواییدا منداڵەکەی بە مردویی دەبێت، یان منداڵەکە نیشانەکانی نەخۆشی تۆکسۆپلازمای تێدا دەبێت، یان منداڵەکە لە دایك دەبێت هیچ نیشانەی تێدا دیار نیە، و ئەم منداڵانەش لە دواییدا لە ژیاندا کێشەی نەخۆشیەکانی چاویان دەبێت و هانا بۆ پزیشك دەبەن.

پ4/ نیشانەکانی کامانەن؟

و/1-نیشــانەکانی تۆکســۆپلازما..لــە منداڵــی تــازە لەدایك بودا:



کــە لــەدایك دەبــن چــاو و سەریان بچکۆلەیە و تایان هەیەو پەرکەم دەیان گرێت و گەورە نابن و مێشــکیان پــەرە ناســەنێت. سپڵ و جگەریان گەورە دەبێت و دوای چــەند مــانگێك.. پەڵــەی کلسی لــە ئەشــعەی ســەریانا دەردەکــەوێت و شــیکاری خوێنەکانیان تیایدا دەردەکەوێت کە توشی نەخۆشیەکە بووەو وردە وردە بەرەو مردن دەڕۆن.

2-لە نەخۆشی تەمەنەکانی دیدا.. نیشانەکانی وەك تاو گەورەبونی ڕژێنــی لیمفــە ڕژێنــەکان دەردەکــەون و ڕەنگــە نیشــانەی هــەوکردنی جگــەر و ماســولکەی دڵ و مێشــکیش تێیدا دەربکەوێت و شیکاری خوێن پیشانی دەدات کە لەش بەرگری تۆکسۆپلازما تۆمار دەکات.

3-هەوکردنی تۆڕی چاو بە تۆکسۆپلازما:

ئەمە لەتەمەنی 20-30دا دەردەکەوێت..و بە تایبەت لەو نەخۆشانەدا کە لە کۆرپەلەییدا توش بوون بەڵام لەکاتی لە دایك بوندا نیشانەی نەخۆشیەکەیان پیشان نەداوە.. و ئەم نەخۆشــانە وردە وردە، بینینیــان دادەبــەزێت و شــیکاری خوێنەکــەیان بەسســتی پیشــانی دەدات کــە هۆکــەی تۆکسۆپلازمایە.

4-تۆکسۆپلازما لەوانەی کە سیستەمی بەرگرییان بێ هێزبوە بەهۆی نەخۆشی ئەیدز Aids یان شێرپەنجە یان وەرگرتنی هــەندێك داو و دەرمــان کــە توانــای سیســتەمی بەرگری دادەبەزێنێت.. ئەمانە بەقورسی توشی تاو، هەوی مێشك، هەوی سیەکان و هەوی ماسولکەی دڵ دەبن ئەگە فریایان نەکەوێت بە پەلە بەرەو مردن دەڕۆن.

پ5/چۆن نەخۆشیەکە دەست نیشان دەکرێت.؟

و-1-نیشــــانەکانی 2-شــــیکاری خوێــــن :- دەستنیشــانکردنی پرۆتــۆزۆوا لــە هــەر سـامپڵێك لــە لەش وەرگیرابێت.

لە شیکاریان تاقیکردنەوەی ڕەنگ یا کۆمپلیمنیت یـ شــیکاری بریقــەداری بــەرگری پیشــانی دەدات و پشــتگیـ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکە دەکەن.

پ6/چارەسەرکردنی چۆن دەبێت

بەدەرمانی (پـایری میسـ سـلفادایزین) بۆچـەند مـ لەگەڵ فولیك ئەسید.

بــۆ ژنــی ســك پــ سپایرامایسین.. گەر نەخۆشـ ڕازی نــەبو منداڵەکــ لەباربرێت.

..لە کۆرپەلەکەدا - 8-12مانگ چارەسەر دەکرێت - پایرمیناین و سلفادایزین.

لــە نەخۆشــیەکانی تــۆڕی چــاو بــەهۆی تۆکســۆپـ- پایرمینــاین + ســادایزین+ فولیــك ئەسـید و کورتیـزۆ - هەمان کاتدا.

پ7/ ڕێگاکانی خۆپاراستن کامانەن؟

-هۆشیاری لەبارەی خواردنی گۆشتی مەڕ و مـ - باش بکوڵێنرێت، تا ئەوکیسانەی تۆکسۆپلازما .. بـ - لە مرۆڤدا دروست نەبنەوە.

-جێ دەمو پـێ و مانــەوەی پشــیلە دوور لــە قــ قاچاغێك کە لەناو ماڵاندا بەکاردێت بۆ بنبڕکردنی توشـ بە پرۆتۆزۆای تۆکسۆپلازما.

-ئومێد دەکرێت کوتاندنیش لە چەند ساڵێکی ـ دروست بێت بۆ خۆپاراستن لە تۆکسۆپلازما.

گەیاندنە فەزاییەکان لە سەدەی نوێدا

پەرچڤەی: هاوبیر

زاناکان مژدەی ئەوە دەدەن کە ئەم سەدەی (21) هەمە شۆڕشێکی گەورەی ـەخۆوە دەبینێت لەبواری گەیاندنە ـەزاییـەکاندا دەبێتـە هـۆی گۆڕانـی ـەکـەکان لـەژیانی مرۆڤایـەتیدا ـشێوەیەکی ڕیشـەیی لـەماوەی دوو ـەی داهاتوودا، خزمەت گوزاریەکانی ـە ـێربوون و تەندروستی و ئـەوانی ـە بەهۆی گەیاندنە خێراکانـەوە بـەو ـە خێرایی و چوستی بەرزەوە بەجێ ـەێنرێت. تۆڕی زانیاریـەکانیش بـەرەو ـەیەکی دووتـرو گشـتگیری تـر بڵاودەبنـەوە، و هـەموو ـەکـەی بازرگانی و پیشەسـازی و زانستی و کشـتوکاڵی و ـە ـەسەربردن دەگرێتـەوە، لەماوەی (5) سـاڵی داهـاتوودا ـەیەک لە مانگە دەستکردەکان کە ژمارەیان دەگاتە (1000) ـە بە دەوری زەویداو لە خولگەی جیاجیا بڵاو دەبنـەوە، ـەکیان لە خولگە نزمەکان دا(LEO) کە بەرزاییان لەچەند ـە کیلۆمەترێک تێپەڕناکات و، هەندێکی دیکەیان لە خولگە بەرزەکاندا (GEO) کە بەرزاییان دەگاتە (3600) کـم و بەخولگــەی جێگــیری هاوکاتی دەناسرێن دادەنرێن، ئەو مانگە دەستکردانەی کە لـە خولگـە نزمـەکاندا دادەنرێن بەوە لە مانگـەکانی دیکە جیا دەکرێنەوە کە لەماوەیەکی پێوانەییدا لە (100/1چرکە تێپەڕ ناکات) نیشـانەکان وەردەگرێـت و دەیانێرێتـەوە، بـەڵام ژمارەی ئەو مانگانەی کە لەو خولگەیەدا دادەنرێـن پێویسـتە بکاتـە (5 تـا 20)



هێندی مانگە دەستکردەکانی خولگـەی جێگیر (GEO) زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە سود لـە خولگە ناوەندیـەکان (MEO) وەربگـرن و چوسـتی مانگـەکان لـەو خولگەیـەدا زیاد بکەن، بۆ ئەو مەبەستەش لەجیاتی مـانگی دەستکرد، فڕۆکەی ڕووتەختی تایبەتی لە بەرزایی (20000م) لەڕووی زەویەوە جێگیر دەکەن بە جۆرێك کە ئەو فڕۆکانە بۆ ماوەیەکی زۆر لەو بەرزاییانەدا بمێننەوەو بێ فڕۆکەوان بن و لـە زەویـەوە بەشـێوەیەکی ئـەلکترۆنی کۆنـترۆڵ دەکرێـن و

نیشانەکان وەردەگرن و زۆر بەخێرایی دەیانێرنەوە. ئەوەی ئەو تەکنۆلۆژیا نوێیە لەوانی دیکە جیا دەکاتەوە، ئەوەیە کە ڕاستەوخۆ زانیاریەکان دەگاتە بەکارهێنەر بەبێ ئەوەی پێویست بکات زانیاریەکان لە فەزاوە لەلایەن بنکە زەمینییەکانەوە وەربگیرێن و ئینجا ئاراستەی بەکارهێنەرانی بکرێن. توانای مانگە دەستکردەکانی سەدەی (21) هەم دەیان جار زیاتر دەبێت لە مانگە دەستکردەکانی ئێستا، ئەوەش بە بەکارهێنانی سیستمێکی نوێ کە تیایدا ڕیشاڵی بینایی بەکاردەهێنرێت و، کە دەتوانرێت پەیوەندی بە مانگە دەستکردەکانەوە هەبێت و لە هەمان کاتیشدا شوێنی فڕۆکەکان و کەشتییەکان و جووڵەکانیان پەیوەست بن بەو مانگە دەستکردانەوە، چونکە توانایی ئەو مانگانە بە (100-1000) جار زیاتر دەبێت لەوانەی ئێستا.

ڕیشاڵە بیناییەکان:

وڵاتە پیشەسازییە گەورەکان هەردەم لە هەوڵی ئەوەدان کە ئەو توانا زۆرەی ڕیشاڵە بیناییەکان بەکاربهێنن لە فراوان کردنی خزمەتەکانی گەیاندن و، گواستنەوەی زانیاری بە چەندین جار زیاتر لەو زانیاریانەی ئێستا، ئەوەش لە میانەی ئەو مانگە دەستکردانەی کە لەسەر خولگەی جیاجیاوە بەدەوری زەویدا دەسوڕێنەوە، بەڵام زاناکان لەوە دەترسن کە لە داهاتوودا ئەو خزمەتە زۆرو جۆراو جۆرەی بواری گەیاندنەکان ببێتە هۆی تێك چوون و بەیەکدا چوونی خزمەتەکان کە لە ڕێگای مانگە دەستکردەکان و بێ تەلییەکان و ڕیشاڵە بیناییەکان و کێبڵە زەمینییەکانەوە پێشکەش دەکرێن، بۆیە پێویست دەکات پەیوەستنامەو پرۆتۆکۆل ئیمزا بکرێن لەنێوان دەوڵەتەکاندا بۆ ڕێکخستنی ئەو خزمەتانە، و گواستنەوەی زانیاریەکان بەو پەڕی توانست و چوستیەوە. هەروەها بۆ زیاتر دابین کردنی داخوازیەکان سەدەی نوێ، ئەندازیارەکان لە هەوڵی ئەوەدان کە مانگی دەستکردی وا دابهێنن ئاسۆی کارکردنی فراوانتر بێت و پشت ببەستێت بە ڕیشاڵە بیناییەکان و کێبڵە زەمینییەکان لە یەك کاتدا، ئیتر خزمەتەکە زیاتر دەبێت و خێرایی گەیاندنیشیان بە بڕی (1000) جار زیاتر دەبێت لەوانەی ئێستاو، شارەزایان دەڵێن کە ئەو جۆرە خزمەتانە وا لە کۆمپانیاکان دەکات کە گەیاندنی تەلەفۆنی وا دابین بکەن کە زۆر هەرزان بێت و نرخی یەك خولەك قسەکردن لە (0.1) سێنت تێپەڕناکات، و خزمەتەکانی تەلەفزیۆنیش بەهەمان شێوە بەهۆی مانگە دەستکردەکانەوە فراوان بوون و پێشکەوتنی گەورە بەخۆوە دەبینن.

مۆبایلی چوستی بەرز بەهۆی ووزەی خۆرەوە: جیهانی ئەمڕۆ بەرەوبەکارهێنانی مۆبایلی زۆ بچووك دەڕوات کە وەرگرتن و ناردنەوەی زانیاریەکاندا پشت دەبەستێت بە ئەنتێنایەکی بچووك کە نیشانەکان وەردەگرێت و زۆر بەخێرایی دەیانێرنەوەو، ناکرێت ئەو دەستکەوتەش بەدی بهێنرێت بەبێ ئەوەی چوستی کارکردنی مانگە دەستکردەکان بەرز بکرێتەوە، بۆ ئەوەی مانگە دەستکردەکە بتوانێت مامەڵە لەگەڵ ئەو نیشانە لاوازانە بکات کە لە ئەنتێنا بچووکەکانەوە دێت، بۆ ئەو مەبەستە پێویستە سیستمێکی تایبەتی ووزەی خۆری دروست بکرێت لە مادەکانی گالیوم ئەرسینید جرمانیۆم لە جیاتی مادە سلیکۆنییەکان، بەو شێوەیە زاناکان وا چاوەڕوان دەکەن کە چوستی ئەو مانگانە بەڕێژەی ٪ بەرزبێتەوە ئەگەر ئەنتێنای گەورەی تیرە (10) م بکاتە (30) مەتری لەسەر ئەو مانگانە ببەسترێن، هەتا توانای وەرگرتنی زانیاریەکانی زیاد بکات و بەخێرایی وەڵامی هەزاران داواکردن بداتەوە لە یەك کاتدا، شارەزایان وای بۆ دەچن کە بەهۆی ئەو سیستمە نوێیەوە بتوانرێت نیشانەکان وەربگرێت و بیانگێڕێتەوە بۆ (27000) ئەنتێنای بچووك لە یەك کاتدا، تاسیستمی گشتگیری خزمەتەکانی گەیاندندا بەدی بێت، خزمەتەکان بگەنە هەموو شوێنێك بەو پەڕی کەم تێچوون.



زاناکان بەچاوێکی زۆر گەشبینانە سەیری دوا ڕۆژ دەکەن بەو هیوایەی بتوانن تۆڕەکانی گەیاندن

گشتگیری ترو هەرزانتر بکەن، بۆ ئەوەش مانگی دەستکردی وا دوورست دەکەن کە بەرەو فەزا بنێررێت و دایبگرنە خوارەوەو بۆ پشکنین کردنی و جارێکی دی بەرنامە ڕێزکردنی و ناردنەوەی بۆ فەزا، ئەو تەکنۆلۆژیا دوا ڕۆژیە کە زاناکان پلانی بۆ دادەڕێژن خۆی لە میانەی چوار پرۆژەدا دەبینێتەوە:

1-ناردنی کەشتی فەزایی کە بە گازی هیلیۆم کاربکات و ...ۆبۆت بەڕێوە بیبات.

2-مانگە دەستکردەکان بە ووزەی خۆر کاربکەن.

3-ئیش پێکردنی کەشتیە فەزاییەکان لە سەر شێوازی ...یش پێکردنی فڕۆکە.

4-ناردنی مانگە دەستکردەکان بەهێزی هەڵدانی ...ستەوخۆ.

... جۆری یەکەم و دووەمدا تواناو ووزەیەکی زۆر هەیە بۆ ...کەشتی و مانگە دەستکردانە کەدەتوانن ماوەیەکی زۆر لە ...دا بمیننەوە بەڵام دووجۆرەکەی دی ئەو سیفەتە باشەیان ...ە ناتوانن لە چەند ڕۆژێك زیاتر خزمەت لە فەزادا بکەن. ...ەروەها بیرۆکەی پرۆژەی داهاتوویی زیاتر لە ئارادایە تا ...مەتەکان فرۆانتر بکات لە بواری گەیاندندا بۆ ئەوەش ...ت دەبەسترێت بەزیادکردنی لەرەلەری شەپۆلەکان تا ...ەی توانا، بەڵام ئەمەیان گرفتی ئەوەی لەبەردەمدایە کە ...یەکان بەر دڵۆپە بارانەکان دەکەون لە ڕێڕەوەکانیان ... بۆیە پێویستە بنکەی زەمینی زیاتر هەبن تا ڕێڕەوی ...شەپۆلانە ڕاست بکەنەوەو ئەوەش تێچووی زیاتری ...ت ئێستاش هەوڵی زۆر لە ئارادایە کە تیشکی لەیزەر ...ێنن لەبواری گەیاندنەکاندا بەڵام هەوڵەکان لە قۆناغی ...ی دەرنەچوون.

...عی زاناکان بۆ (20) ساڵی داهاتوو بێ سنوورە، کە ...ێت هەموو ووزەکان بخەنە گەڕ بۆ خزمەتی زیاتر و ...تر و فراوانترو هەرزانتر لە بواری گەیاندنەکاندا هەروەك ... American Scientist) نووسیویەتی، بێ گومان ... پێویستی بەهەوڵی هەموو زانکۆو پەیمانگاکانی ... هەیە بۆ ئەوەش پێوستە پەیمانگایەکی زانستی ... دابمەزرێت کە تایبەت بێت بەوکارە.

دەرمانی ستاتین
بۆ نەخۆشیەکانی دڵ

توێژینەوەیەکی نوێ دەری خست کە لە تواناداا هەیە ژیانی هەزارەها نەخۆشی دڵ لە بەریتانیا بپارێزرێت ئەگەر هاتوو یەکێك لە دەرمانەکانی نەخۆشی دڵیان بەشێوەیەکی فراوان بۆ دابین کرا.

هەندێك نەخۆشی دڵ دەرمانی ستاتین بەکاردەهێنن بۆ تووش نەبوون بە سەکتەی دڵ ئەگەر ڕێژەی کولیستڕۆڵ لە خوێنیاندا بەرزبوو، بەڵام توێژینەوەیەکی نوێ دەریخستووە کە کۆمەڵێکی زۆر لە نەخۆشەکانی دڵ دەتوانن سوود لەم دەرمانە ببینن بۆ خۆ پاراستن لە سەکتەی دڵ، هەروەها لەکاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانەدا دەتوانرێت ژیانی 10 هەزار نەخۆش لە جیهاندا بپارێزرێت. لەگەڵ ئەوەی توێژینەوەکە ساڵی پار ئەنجام درا بەڵام ئەنجامەکەی لەم ساڵدا خرایە ڕوو ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە پزیشکەکان زیاتر ڕوو لە پێدانی ستاتین بەنەخۆشەکان بکەن، بەڵام ئەمە لە ڕووی ئابورییەوە زۆری تێدەچێت. چونکە دەرمانەکە ڕۆژانە یەك جنیهی ئسترلینی تێ دەچێت بۆ نەخۆش، کە ئەم تێچونە زۆر زیاترە لە تێچونی ئەو دەرمانانەی ئێستا بەکار دەهێنرێن بۆ ئەو مەبەستە، بەڵام توێژەرەوە پزیشکیەکان دەڵێن پێویستە ئەوە بەپزیشکەکان بووترێت کە حەپەکانی ستاتین بەکاربهێنن بۆ سودلێ وەرگرتن بەخێرایی.

ریچارد هورتون، سەرنووسەری گۆڤاری لانسیت کە ئەنجامی توێژینەوەکەی بڵاوکردەوە دەڵێت: ((ئەمە گرنگترین ئەو ئەنجامانەن کە لە ماوەی ئەم چەند ساڵانەدا لەبواری چارەسەری سەکتەی دڵ و خۆپاراستن لێی پێی گەیشتووین، هەروەها وتی : ((پێویستە بەهۆی ئەنجامی ئەم توێژینەوەیەو، گۆڕانکاری بەرفراوان لە هەموو جیهاندا لەبواری چارەسەرکردنی سەکتەی دڵ و خۆپاراستن لێی دا بهێنرێتە گۆڕێ.

پروفسیور رودی کولینز لە زانکۆی ئوکسفورد دەڵێت: ئەم ئەنجامانە ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم دەرمانە بەشێوەیەکی باش سودی لێوەردەگیرێت، کە دەتوانرێت کۆمەڵێکی زیاتر سودی لێوەربگرن زیاد لەوەی کە ئێمە وامان دەزانی، دەتوانرێت نەخۆشانی زیاتر سود لەم حەپانە وەربگرن کە ژمارەیان دەگاتە چەند ملیۆنێك لە هەموو جیهاندا.

سیرجورت رادا سەرۆکی ئەنجومەنی توێژینەوەی پزیشکی لە بەریتانیا ووتی: ((بەهۆی ئەم توێژینەوەیە کە بڕی تێچونەکەی 21 ملیۆن جنیهی ئسترلینی بوو، توانیمان بارودۆخی دروستی هەمەڕەنگ و فراوان بۆ ئەو نەخۆشانە دیاریبکەین کە بتوانن سود لە دەرمانی ستاتین وەربگرن. ئێستا پێویستە بەریتانیا چەند ملیۆنێك جنیهی دیکە تەرخان بکات بۆ تێچوونی دروستکردنی دەرمانی ستاتین.

پاشماوە ژەهراویەکان و سەودا نامە گومانلێکراوەکان

لوقمان جەمال

ئەو کۆمپانیا خۆرئاواییە چالاکانەی کە لەبواری ئەمبارکردنی پاشماوە ژەهراوییەکاندا کاردەکەن، هەژاری هەندێك لە وڵاتانی جیهانی سێیەم دەقۆزنەوەو چەند سەودانامەیەکی گومانلێکراویان لەگەڵدا دەبەستن، کە بەگوێرەی ئەو سەودانامانە وڵاتانی هەژار ئامادەن ئەو پاشماوانە لە خۆ بگرن، لەبەرامبەر بڕێك پارەی کەمدا، بەبێ گوێدانە ئەو مەترسییانەی کە لە ئەنجامی ئەو سیاسەتە کورت بینەوە ڕوودەدات، نەك تەنها لەسەر ئەو وڵاتە هەژارانە، بەڵکو سەرتاسەری هەسارەی زەوی دەگرێتەوە.

بەم دواییەش هەواڵێك سەبارەت بەو کەتن و هەرایە بڵاوبووەوە کە پەیوەندی بە ئەمبارکردنی پاشماوە تایبەتەکانەوە هەبوو لە هەندێك وڵاتانی جیهانی سێیەمدا.

ئەو کەتن و هەرایەش مێژوویەکی پێشتری هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵانی ڕابردوو، بۆ نموونە ئەوکاتە ڕۆژنامە خۆرئاواییەکان لە ساڵانی ناوەڕاستی حەفتاکاندا باسیان لەوە دەکرد کە سەرۆکی میسری لەوکاتەدا ئامادەی خۆی نیشان دابوو، بۆ ئەمبارکردنی پاشماوە تیشکدەرە خۆرئاواییەکان لە بیابانەکانی میسردا، بێگومان سەرۆکی پێشووی میسر هەوڵی دابوو بەو جۆرە سۆزی [جیهانی] خۆرئاوا بەلای خۆیدا ڕابکێشێت، بەتایبەتی کە بە [ئیش] وتووێژی قورس بوو لەگەڵ لایەنی [ئیسرائیلییە، ئەم] هەنگاوەی سەرۆکی میسر بووە هۆی وروژاندنی [ڕای گشتی] میسری لەو کاتەدا، لەو کاتە بەدواوە [سەرۆکی میسر] داواکەی نەخستەوە ڕوو.

لێرەدا ویستم ئاماژەیەك بەوە بدەم کە [کێشەی] ئەمبارکردنی پاشماوە تایبەتەکان لە [ئێستادا سەری] هەڵنەداوە، بەڵکو لە ساڵانی حەفتاکانەوە [دروست بووە] پەرەی سەندووە، لە ئەنجامی پێش کەوتنی [پیشەسازی] وڵاتانی دەوڵەمەندەوە کە لەم ساڵانەی دواییدا [زیاتر گەشەی] کردووە، ئەگەر بمانەوێت قەبارەی پاشماوەی [ئەو وڵاتانە] بزانین، ئەوا پێویستە مەودای پێشکەوتنی [پیشەسازییان] بزانین.

لەڕاستیدا قەبارەی پاشماوەی وڵاتە [پیشەسازییە] دەوڵەمەندەکان سەران و حکومەتەکانی ئەو [وڵاتانەی] [...] کردوە، هەمیشە پرسیار لەبارەی ئەوەوە دەکرێت کە [ئایا ئەو] بڕە زۆرەی پاشماوەکان بەرە کوێ دەچێت؟

تــاوای لێــهات ســەبارەت بەکێشــەی پاشماوەکــان سەردانامەو زیادکردنەکانو گرێ بەندە نێو دەوڵەتیەکان بە ئەنجام بگەیەنرێت، ڕێککەوتننامەیەک لەنێوان حکومەتی ئەڵمانیای خۆرئاواو حکومەتی فەرەنسیدا مۆرکرا کە هەردوو حوڵەت پاشماوە تیشکدەرەکانیان بەیەکەوە ئەمبار بکەن بۆ ماوەیەکی کـاتی لەهـەر یــەکێك لـەو دوو وڵاتـەو پاشـان بگوێزرێنەوە بۆ وڵاتەکەی دیکەیان، بەڵام تـا ئـەمڕۆش ئـەو پاشماوە تیشکدەرانە کە لە خاکی فەرەنسادا ئەمبار کراون، لەگەڵ ئەوەی کاتی گوێزانەوەی بۆ خاکی ئەڵمانیا دێت، ...ەکانی سازشکاری لەنێوانیاندا گەشە دەکاتو هەموو ...ێك ئەڵمانیا بەوە ڕازی دەبێت کە بڕێك پارەی زیاتر لەوەی ...شـووتر بـدات بـە فەرەنسـا لەبەرامبـەر مانـەوەی ئـەو ...شماوانە کە لەخاکی فەرەنسادان، بەم دواییەش ڕوسیا ...تۆتە نێو ئەو سەوداکارییەوەو پێشنیارێکی لەمانگی ئابی ...ڕابوردوودا پێشکەش بە ئەڵمانیا کردو ئامادەبوونی خۆی ...گەیاند بۆ ئەمبارکردنی پاشماوە تیشکدەرەکانی ئەڵمانیا، ...بەرامبەر بڕێك پارەدا، تا ئێستاش ئەو پێشنیارەی ڕوسیا ...لەلایەن ئەڵمانیاوە لێکۆڵینەوەی لەسەر دەکرێت.

...شمــاوە تایبەتــەکان گوزارشــتێکی نوێیــە، لایەنــە ...یەندارو گرنگــی پێدەرەکــانی ژینگــە بــەکاری دەهێنــن، ...مەبەستیان جۆرێکە لەو پاشماوانەی کە مەترسییان هەیەو دوو تایبەتمەندێتی سەرەکیان تێدایە، یەکەمیان ئەوانەی کە هەمەگیرنو شیکاری بایۆلۆژییان تێدا دژوارە یان ئەوانەی کە زۆر بەهێواشی شی دەبنەوەو ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ژینگەدا کەڵەکە دەبنو دووەمیشیان ئەو پاشماوانەی کـە مـادەی ژەهـری زۆریان تێدایەو دەبێتە هۆی نەخۆشی و مردن ئەگەر چووە نێو جەستەی مرۆڤو گیانەوەرانەوە.

هەر بۆیە پێویستە زۆر بەووریاییەوە هەوڵی لەناوبردنی ئەو پاشماوە تایبەتانە بدرێت، ئەگەر ڕاستەوخۆ فڕێ درایە نـاو ژینگـەوە ئـەوە لـەداهاتوودا دەگاتـە سـەرچاوەکانی خواردنو خواردنەوەوەو پیس بوونیان هۆکارێکە بۆ دروست بوونی کارەسات.

زۆربەی پاشماوە تایبەتەکان تیشکدەر نینو کەمێکیان تیشکیان لێ دەردەچێت، بەڵام پاشماوە ناتیشکدەرەکان لە ئـەنجامی گـەڕان بـەدوای کانزاکـاندا لـەنێو کانـەکاندا (کنەکردن)و چارکردنی تـۆڕی ئاوەڕۆکـان بەرهـەم دێــنو هـەروەها لـە پاشمـاوەی بینـاکردنو لەکارگـەکانی دروست کردنی مادەی کوژەری گژوگیاو مێروەکانو دروست کردنی بۆیاخ پەیدا دەبن. ئامادەکردنی لیستێکی لەم جۆرە ئەستەمە ئـەویش لەبـەر دوورودرێـژی و زۆری ئـەو مادانـەو پاشمـاوە تیشـك دەرەکـان بەمەترسـیدارترین پاشمـاوە تایبەتــەکان دادەنرێــن، لەبەرئـەوە درێـژە بــە قسـەو باسـەکان لــەو بارەیەوە دەدەین.

بەشێوەیەکی سروشتی گـۆی زەوی بڕێکـی لـە کـانزای تیشکدەر تێدایە، بیکارێلی زانای فەرەنسی لە ساڵی 1869دا بـۆ یەکـەم جـار دیـاردەی تیشـکدانەوەی لــە کەرەسـتەیەکی خاودا کـە مـادەی ڕادیۆمـی تێدایـە دۆزیـەوە، تیشـکدانەوە شـێوەیەکە لـە شـێوەکانی ووزە، تەنـها بـە ڕاگـەیاندنی ئـەم دۆزینـەوە نوێیـە، زاناکـان هەوڵـەکانی خۆیـان خستـەگەڕ بـۆ لێکۆڵینـەوە لەسـەر شێوەی سـوود وەرگرتـن لــە وزەی ئــەو تیشـکدانانەوە، هـەر بۆیە شتێکی سروشـتی بوو کە زانایـان گرنگیو بایەخـەکانیان لـەم بارەیـەوە چڕکـردەوە تـا بتوانـن کانزا ناتیشکدەرەکانی سەر زەوی بگۆڕن بۆ کانزای تیشکدەر کە هەسارەکەی ئێمە بڕێکی کەمی تێدایە، خاتوو کوری زانای فەرەنسـی لەمیانـەی ئامـادەکردنی لێکۆڵینەوەکـەیدا، لەبـەر تیشکانەوە کەوتو گیانی لەدەست دا، ناوبراو یەکەم کەس بوو کـە لەبەرهـەم هێنـانی کـانزای تیشـکدەر لـە کـانزای نـا

تیشکدەر لە سالی 1934دا سەرکەوتوو، لەو کاتە بەدواوە بڕی مادە تیشکدەرەکان بەردەوام لە هەسارەکەماندا لەزیاد بووندان. خاتوو کوری سەرکەوتوو بوو لە گۆڕینی کانزای بۆرۆنی ناتیشکدەر بۆ نایترۆجینی تیشکدەر بە لێدانی گەردیلەکانی کە پێی دەوترێت گەردیلەکانی ئەلفا، ئەم گۆڕانە وا بەستەیە بە گواستنەوەی نیوترۆنێك لە هەر گەردیلەیەکی بۆرۆندا، بەبێ ئەوەی کەس سروشتی کارلێکە ئەتۆمیەکانی بەهێند وەربگرێت کە لەم جۆرە کارانەوە دروست دەبێت، دەزانین کە کارلێکی ئەتۆمی خاوەنی سروشتێکی زنجیرەییە، بەواتای ئەوەی کە بەرهەمەکانی ئەو کرانە، بەشێوەیەکی خودی کارلێکی نوێ دروست دەکەن، یان باشتر وایە بڵێین بەرهەمی ئەم چارەکردنە کارلێکی نوێ بەشێوەی خۆی بەرهەم دێنێت بەوشێوەیە یەك لەدوای یەك ڕوودەدات، ئەو نیوترۆنەی کە لە ئەنجامی ئەو کارلێکەوە ئازاد دەبێت، هەروا بەسستی ناوەستێت هەروەك لە زۆربەی کارلێکە ئاساییەکاندا دەیبینین، بەڵکو بەخێرایی گەردیلەی نوێی تیشك دەرو نا تیشکدەر بەرهەم دێنێتو کانزای نوێش بەرهەم دێنێتو هەروەها بڕێکی زۆریش لەنیوترۆنو وزە ئازاد دەکات، هەموو جارێکیش نیوترۆنە ئازادکراوەکان بەشێوەیەکی بەهێز تر کاری خۆیان ئەنجام دەدەنو لەگەڵ ئەوەشدا بڕێکی نوێ وزەی شاراوە لە گەردیلەکانەوە ئازاد دەبن.

خۆ ئەگەر مرۆڤ نەیتوانی کۆنترۆڵی ئەو وزەیە بکاتو لێگەڕێت لە ژینگەدا کاری خۆی بکات، ئەوا ئەو وزەیە دەبێتە هێزێکی وێرانکەری تێکەڵکراو هەر ئەوەش بنەمای زانستی بیرۆکەی دروستکردنی بۆمبی ئەتۆمیە، بەڵام ئەگەر مرۆڤ توانی کۆنترۆڵی ئەو وزەیە بکات، بەشێوەیەکی ڕێكوپێكو بەتێکڕایی لەسەرخۆ ئاڕاستەی بکات، ئەوا دەتوانێت ئەو وزە ئازادکراوە ئەمبار بکاتو بگۆڕدرێت بۆ شێوەیەکی دیکە لە وزەی ئازاد نەکراو، ئەوەش بریتیە لەو بنەماو بناغەیەی کە کارلێکە ئەتۆمیەکان پشتی پێدەبەستن لەپێناو گۆڕینی وزەی تیشکدار بۆ کارەبا.

ئەوەی لێرەدا بەلامانەوە گرنگە ئەوەیە ئەو هەموو پراکتیزەکردنانە کە بوونەتە کاری ڕۆژانە لە ژیانی مرۆڤی هاوچەرخدا، ژمارەو بڕێکی زۆر لە پاشماوە تیشکدەرەکان دەردەدەن.

پێویستە خۆ ڕزگارکردن لە پاشماوەکان بەجۆرێك بێت کە مرۆڤ و ژینگە لە مەترسییەکانی بەدوور بێت کە مەترسییەکی ئێجگار زۆری هەیە هەر لەم باسەماندا کورتەیەك سەبارەت بە مەترسییەکانی تیشکدانەوە لەسەر مرۆڤ دەخەینە ڕوو لەوانەی هێرش دەکەنە سەر هەموو بەشێکی جەستە بەبێ جیاوازی و خرۆکە سپییەکان تێك دەشکێنێت بەوەی کە زیان بەمۆخی ئێسك دەگەیەنن کە بەرهەم هێنەری خانەکانن هەروەها سپڵو گرێ لیمفاوییەکان تێك دەشکێننو دەبنە هۆی شێرپەنجەی سپییەکان شێرپەنجەی پێستو دەبنە هۆی نەزۆکیو شێواندنی کۆرپەلەو گۆڕینی هۆکارە بۆماوەییەکانو زۆر جاریش دەبنە مایەی مردن بەئێشو ئازارێکی زۆر لەسەر ئەو ئاماژە پێکردنە کورتانە کە لەبارەی تایبەتمەندێتی پاشماوە تیشکدەرو ناتیشکدەرەکانەوە خستمانە ڕوو، خوێنەر دەتوانێت شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا بەدەست بهێنێت ئەویش لەبەر ڕۆشنایی نەخشەیەکی ووردو تاوتوێ کردن لەبەرئەوە پێویستە لەسەرمان چارەسەری ئەو پاشماوانە بەجۆرێك بێت کە خۆمان لەو خەتەرە کوشندەیە بپارێزین ئەو شێوازەش لەڕاستیدا کارێکی تەکنەلۆژی بەرپاو سەربەخۆیە.

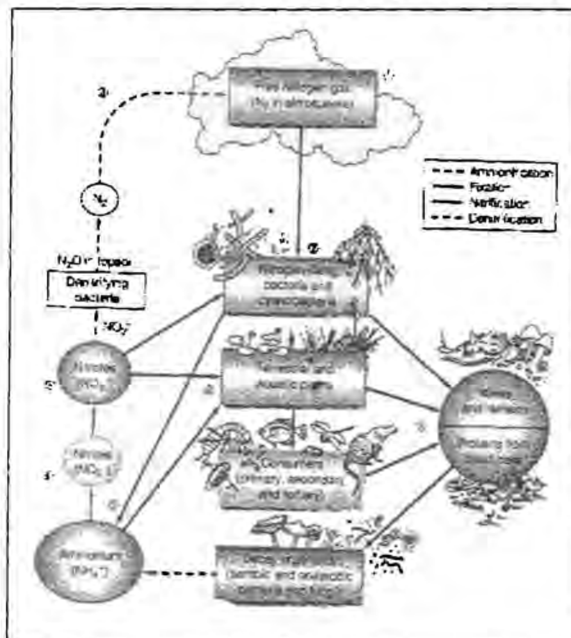
ئەو تەکنەلۆژیایەش تەنها چەند دەوڵەتێکی دیاریکراو لەو وڵاتە پیشەسازییە دەوڵەمەندەکان هەیانە، ڕێگەی ڕەچاوکراو بەشێوەی یاسای بۆ ڕزگاربون لەو پاشماوانە بەچەند جۆرێك دەبێت لەوانەش گۆڕینی بۆ شێوازی ڕەق. پاشان جێگیرکردنی لەقوڵایی زەویدا لە چینی جیۆلۆجیدا بە ووشکیو جێگیری ناسراوەو باشتریشە ئەگەر ئەو زەوییە بەخوێ دەوڵەمەند بێت، بۆ دڵنیابوونی زیاتر لەوشکیش بەدرێژایی دەیان هەزار ساڵ، هەندێك لەدامەزراوەکان بۆ دڵنیایی زیاتر بەر لەخستنە نێو قوڵایی زەوییەوە ئەو پاشماوانە بەچیمەنتۆ یان مادەیەکی دیکەی لەو جۆرە ڕووپۆش دەکەن، دیارە ئەمەش واتا ئەم تەکنۆلۆژیایە خەرجیەکی زۆری دەوێت، بەتایبەتی کە بڕی پاشماوەکان بە بەردەوامی لەزیاد بووندان، بەگوێرەی دوا ئامارەکانیش کە ساڵی ڕابردوو لە بروکسل بڵاوکرایەوە لەسەر قەبارەی پاشماوە تایبەتەکانی وڵاتانی بازاڕی هاوبەشی ئەوروپا گەیشتە 1100ملیۆن تەن لەیەك ساڵدا، ئەم ژمارەیە دوو وڵاتە

زلهێزە پیشەسازییەکەی جیهان ئەمریکاو ژاپۆن ناگرێتەوە، سەرەڕای وڵاتانی پیشەسازی بلۆکی خۆر هەڵات لە ئەفریقاش جگە لە هەوڵی ناخۆش هیچی دی نابیسترێت. لەو هەولانەش کە پەیوەندی بە وشکە ساڵی و برسێتی‌یەوە هەیەو هەروەها لافاو و نەخۆشی، سەرەڕای هەواڵی هەژاری‌و قەرزە کەڵەکەبوەکان بێگومان وڵاتانی پیشەسازی خۆرئاوا ڕۆڵی سەرەکی لەو کارەسات‌و مەینەتیانەی کە لە سەدەکانی ڕابردوودا بەسەر ئەو کیشوەرەدا هاتووە بینیوە لە کارەساتی ـگیرکردن‌و دزینی سامانی سروشتی دا درێغی نەکردووە، خۆرئاوای دەوڵەمەند تەنها بە بازرگانی کردن بەمرۆڤی ـەفریقی لە بازاڕەکانی بازرگانی کردن بە کۆیلەکراوەکان‌و ـەزان فرۆش کرندا کۆڵی نەداوە، کەواتە مەینەتیەکانی ـێستای ئەفریقا هەروەکو ڕابردوو سەرچاوەکەی وڵاتانی ـەنمەندی خۆر ئاوایە، باس لەوەش دەکرێت کە ڤایرۆسی ـێز لە ئەندازەی بۆ ماوەییدا کە لە تاقیگەکانی وەزارەتی ـەگری ئەمریکا دیاریکرا شێوازێك بووبێت لە شێوازەکانی ـەنگی بایۆلۆژی کاتێك ویسترا لەسەر مرۆڤی ئەفریقی تاقی ـكرێتەوە ئەمریکا لە کۆنترۆڵ کردنی ئەما، هەرچەندە بەڵگە ـەسەر ڕاستی ئەو پڕوپاگەندەیە نیە، خۆ ڕەنگە ئەوە ـەرەتیشدا دروست کراوبێت بەڵام ئەوە ڕێگە لەوەش ـگرێت کە لە ناوەڕۆکدا ڕاست بێت.

ـێستا لەلای مرۆڤایەتی بەڵگەی سەلمێنراو بەدەستەوەیە ـ ـێو گەلانی وڵاتانی پیشەسازی خۆرئاوا لەپیسکردنی ـێشوەری ئەفریقا بە پاشماوەکان، لەپێناو دەستکەوتی ـێ. لە هاوینی ڕابردوودا زۆر جار ڕۆژنامەکانی خۆرئاوا ـ ـرسیارەیان دووبارە دەکردەوە سەبارەت بەوەی کە ئایا ـەریقـ نەبێتە تەنەکە خۆڵ بۆ وڵاتانی خۆرئاوا؟

ـە پرسیار کردنەش هاوکات بوو لەگەڵ دەرکەوتنی ئەو ـەستەی کە چەند کۆمپانیایەکی ئیتاڵی‌و بەریتانی و ـەسێ‌ی خۆرئاوا و ئەورووپای تێوە گلابوو کە بریتی بوو لە ـەرەی پاشماوە ژەهراوییەکان لە نەیجیریا، ئەمە وای لە ـەسێـیەکی ئیتاڵی کردووە کە بەناوی چەند کۆمپانیایەکی ـەوە ساختەکاری لە ناوەڕۆکی ئەو پاشماوانەدا بکات کە ـەنـ نزیکەی 3000 تەن، کە پاشماوەکان مادەی ـەرەحمی و هەندێك مادەی تیشکدەری دیکەی تێدا بووە، ـەسێ ئیتاڵیەکە بارە ژەهراوییەکەی لە یەکێك لە

کێڵگەکانی گوندی کوکوڕی سەر دەریادا ڕۆبکات، ئەمەش دوای بڕێك پارەی دابوو بە خاوەنی کێڵگەکە لە بەرامبەر ئەنجامدانی کارەکەیدا، تەنانەت کۆمپانیا ـە هەوڵی نەدابوو ئەو پاشماوە ژەهراوییانە لەژێر خاکدا بشارێتەوە، بەڵکو لەژێر باران‌وشێ‌و بەردەستی منداڵانی گوندەکەدا بەجێ‌ی هێشتبوون، کەماڵەکانیش دەیان مەتر زیاتر لەو کێڵگە ژەهراوییەوە دوور نەبوون، ڕۆژنامەکانی نەیجیریا بەشداریان لە پەردە هەڵماڵینی ئەو کەتنەدا کرد، ئەوەبوو حکومەتی نەیجیریا داوای لە کۆمپانیا ئیتاڵیەکە کرد ئەو پاشماوانە لە خاکەکەیدا بکێشێتەوە، دەسەڵاتدارانی‌ئیتاڵیاش هەر دەست بەجێ ئامادەییان ڕاگەیاند، ئەمەش بە ئاگاداری خۆرئاوا بوو، ئەوەبوو کەشتیەکی ئەڵمانیای خۆرئاوا نێردرا بۆ ئەو مەبەستە کە ناوی (کارین ب) پاشماوەکانی بەتەواوی لە کوکو کێشایەوە، پێش بینی دەکرا کەشتیەکە بارەکەی لە ئیتاڵیا بەتاڵ بکاتەوە یان لە هەر دەوڵەتێکی دیکە کە بەشداربوون لەو مەسەلەیەدا، تا چارەی ئەو پاشماوانە بکات‌و بیانپارێزێت بە گوێرەی ئەو تەکنۆلۆژیا تێچوە زۆرەی کە پێشتر خۆی لێدەدزێتەوە، بەڵام شتێکی لەم جۆرە ڕووی نەدا و بەڵکو کەشتیەکە هەر بە بارەکەیەوە بەردەوام بوو لە گەشتەکەیدا بە ناوی ئاوی دەریای ناوەڕاست دا، لەم بەندەرەوە بۆ ئەو بەندەر لەگەشت دا بوو، تا لە دوایدا لە یەکێك لە کەنارەکانی ئیتاڵیا لەنگەری گرت، تا ئێستا لەلایەن



لێپرسراوانی باڵای ئیتاڵیەوە لێکۆڵینەوە لەسەر چۆنیەتی ڕۆکردنی ئەو پاشماوانەوە دەکرێت لەپێناو چارەکردنیدا لە ئیتاڵیا، هەروەها ئاماژە بۆ کەشتییەکی سوری بەناوی زەنوبیاوە کە نزیکەی (1500) بەرمیل پاشماوەی ژەهراوی هەڵگرتووە، ئەو کەشتیە ماوەی ساڵێك لە ئاوەکانی ئەوروپادا مایەوە، بەرلەوەی دەسەڵاتدارانی ئیتاڵیا ڕێگەی پێ بدەن کە لە بەندەری جەنوە لەنگەر بگرێت، کە دوو مانگی تەواو چاوەڕێی کرد تا حکومەتی ئیتاڵیا ڕەزامەندی لەسەر ڕ:کردنی بەشێك لەوبارە رابگەیەنێت لە ئیتاڵیادا، لەپێناو چارەکردن و شاردنەوەی لەو وڵاتەدا.

کەتن هەرای پاشماوەکانی نەیجیریا لە کیشوەری ئەفریقا تەنها هەرا نیە، بەڵکو ئەوە مشتێکە لە خەروارێك کە تائێستا زۆربەیان نادیارن، هەربۆیە ئەو کەتن و هەرایەی نەیجیریا هانی ڕۆژنامە نووسان و بایەخ پێدەرانی بەکاروباری ژینگە لە وڵاتانی خۆرئاوادا کە درێژە بە کنەکردن لە گەڕان بەدوای کانزاکان لە کانەکاندا بدەن لێکۆڵینەوەی خۆیان ئەنجام بدەن، تا بەڵگەو زانیاری سەرسوڕهێنەر بەدەست بهێنن کە ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کۆمپانیا ئەمریکی و ئەوروپیەکان گرێ بەستیان لەگەڵ نزیکەی 17 دەوڵەتی ئەفریقیدا مۆرکردوە بۆ ڕۆکردنی پاشماوە تایبەتەکان.

ئەو کۆمپانیایانەش چەند کارێکی نایاساییان کردووە، دوای ئەوەی پەردە پۆشێکی دروست کراویان بەناوی یاساییەوە کردووە کە لە گرێ بەستەکانیاندا لەگەڵ بەرپرسانی دەوڵەتانی ئەفریقادا، لەبەرامبەردا ئەو کۆمپانیایانە کرێی تەواو لەو دامەزراوانە بەدەست بهێنن، لەپێناو ڕزگاربونیان لە پاشماوە ژەهراوییەکاندا.

هاوینی ساڵی ڕابردوو ڕۆژنامەی (وست ئەمریکا) بڵاوی کردوە کە وڵاتانی وەکو گینیابیساو گینیا ئیستوائی و کۆنگۆ و بەنین بەڵێنیان بەیەکتر داوە بۆ وەرگرتنی ساڵانە نزیکەی 10 ملیۆن تەن لە پاشماوە تایبەتەکان، بەڵام تا ئێستا قەبارەی ئەو پاشماوە وەرگیراوانە لەلایەن ئەو دەوڵەتانەوە نەزانراوە.

کێشەی هەژاری و قەرزە کەڵەکەبووەکان وایکردووە کە ئەو سەودانامە گومانلێکراوانە زیاتر بن، ئەمەش بەڕاشکاوی مەودای زوڵم و زۆری وڵاتانی دەوڵەمەند لەسەر وڵاتانی هەژار دەردەخات، ئەو کۆمپانیا ناوبراوانە نزیکەی 1000دۆلار بۆ هەرتەنێك لە پاشماوەکان دەدەن لەبەرامبەر ئەنجامدانی کارەکانیاندا، بەگوێرەی گرێ بەندە گومانلێکراوەکان دوو کۆمپانیای بەریتانی و کۆمپانیایەکی سویسرای تەنها بڕی 40 دۆلار بۆ هەر تەنێك دەدەن، لەگەڵ ئەوەشدا ئەو بڕە پارە کەمە داهاتی نەتەوەیی ئەو وڵاتە هەژارانە دوو بەرامبەر دەکات.

وڵاتی گینیا بیساو پابەند بوونی خۆی لەبەردەم ئەو کۆمپانیایانەدا دەربڕی کە بۆماوەی (5) ساڵ (15) ملیۆن تەن پاشماوەی تایبەت وەربگرێت، چەند دەوڵەتێکی ئەفریقی هەژاری دیکەش لەو بڕە پارەیە کەمتر ڕازی دەبن، کۆمپانیای سیسکوکە بارەگاکەی لە گەروی تاریقە تەنها بڕی 2.5 دۆلار دەداتە حکومەتی بەنین بۆ هەر تەنێك لەگەڵ نیو دۆلاریتر وەك بەخشیش بەپێی ناوەڕۆکی گرێ بەندەکە، حکومەتی فەرەنساش خەڵاتی حکومەتی بەنینی کرد بۆ ئەم سەودانامەیە، بەوەی کە بۆ ماوەی (30) ساڵی داهاتوو کۆمەکی ئابووری بۆ ئەو وڵاتە دابین کردووە.

یەکێك لە دامەزراوە بەریتانیەکان پێشەکی بڕی 5 ملیۆن دۆلاری بە حکومەتی گینیا ئیستیوائی دا بە مەبەستی ئەوەی کە تا ماوەی (10) ساڵی دیکە بڕی (5) ملیۆن تەن پاشماوە ژەهراویەکان لە دوورگەی ئەنوبن ڕۆبکات بەگوێرەی ڕۆژنامەی (Africian business) ئەم دوورگەی ناوبراو لەڕووی جیۆلۆجیەوە شیاو نیە بۆ ئەمبارکردنی ئەو پاشماوە ژەهراویانە، لەبەرئەوەی لەبەرد کون کون پێك هاتوون، لایەنەکانی گرنگی دەران بە ترسناك مەترسییەکی زۆریان لێنیشتووە

کە ئەو مادە ژەهراویانە دزە بکەنە ئۆقیانوسی ئارامەوە کارەساتی دڵ تەزێنی وای لێبکەوێتەوە کە لە خەیاڵدا نەهاتبێت.

کۆمپانیا خۆرئاواییەکان کە گرێ بەندیان لەگەڵ وڵاتانی ئەفریقادا بەستووە، شەرعیەتی ساختەیان بە کارەکەیان داوە، ئەویش لەڕێگەی چەند گرێ بەندێکی گومانلێکراوەوە و زۆرجار کۆمپانیای دیکەش پەنا دەبەنە بەر شێوازی نایاسایی بە مەبەستی ڕزگار بوون لەو پاشماوە تایبەتانە ئێستاش کەتنی کەشتی پترسبێرگ لە گوێی خەڵك دەزرنگێتەوە کە کەشتییەکی ئەڵمانی بوو یەکێك لە کۆمپانیا نەمساییەکان لە هاوینی ڕابردوودا بەکرێیان گرتبوو نزیکەی 1300 تەن پاشماوەی بینایی داڕوخاوی هەڵگرتبوو

کە ئەو بینایانەش ئاسایی نەبوون، ئەگینا ئەو کێشەیە سەری هەڵ نەدەدا لە ڕاستیدا کۆمپانیا ئەمساییەکە شاردبوویەوە کە پاشماوەو پاشەڕۆی دامەزراوە پیشەسازییە کیمیاییەکانی هەڵگرتبوو، ڕۆژی (18) ی مایۆی ڕابردوو کەشتی‌یەکە ئاوی ڕوباری دانوبی لە نەمساوە بەرەو تورکیا دەبڕی کە بڕیار بوو لەوێ خۆی لەو پاشماوانە ڕزبکات، بەڵام کاتێك دەسەڵاتدارانی تورك لەبەندەری تورکیدا بۆیان دەرکەوت ئەو بارە بە تیشك ئالودەیە، بەبڕی 140 بیکارێك بۆ هەر کیلۆگرامێك، بۆیە ڕێگەیان لە ڕۆکردنی ئەو بارە گرت‌و فەرمانیان بەکەشتیەکە دا سنوری ئاوی ئیقلیمی تورکیا بەجێ بهێڵێت‌و لە هەمان کاتیشدا ئەیان هێشت جارێکی دیکە بگەڕێتەوە بۆ دانوب.

هەروەها کەتنێکی دیکەی نزیکیش، بریتیی‌یە لەوەی کۆمپانیایەکی ئیتاڵی پشماوە تایبەتەکانی بۆ خاکی لوبنان گواستەوە بەر لە چەند مانگێک، بەڵام کاتێك دەسەڵاتدارانی لوبنان بەو مەسەلەیەیان زانی کە ئەو بارە گومانلێکراوە، داوایان لەو کۆمپانیایە کرد بگەڕێتەوە، دوای وتووێژ کۆمپانیاکە ملی‌دا بۆ داواکەی دەسەڵاتدارانی لوبنان، ئەوە بو کەشتی (جامبۆنز ست)یان نارد کە بارەکەی هەڵگرت‌و لوبنانی بەجێ هێشت، دەسەڵاتدارانی لوبنان هەڕەشەی ئەوەیان لە کەشتییەکە کرد بارەکەی بەشێوەی نایاسایی ڕۆبکات، ترس‌و نیگەرانی بەرپرسانی لوبنان هاتەدی چونکە زۆری نەبرد کە ڕۆژنامەکان هەواڵی بەشداربوونی (6) حکومەتی میسریان بڵاوکردەوەو ڕێگەیان بەکەشتی نەبرلونەدا کە بارە ژەهراوییەکەی لەبەردەم کەناری میسردا ڕۆبکات، ئەمە دوای ئەوەی کەشتی ناوبراو چەند هەوڵێکی دیکەی لەو شێوەیەی دابوو لە وڵاتانی دەریای ناوەڕاست شکستی خواردبوو.

ئەوە تەنها بەشێکە لەو ڕاپۆرتانەی کە ڕۆژنامەکان بڵاویان کردۆتەوە، ئەمەش وا دەریدەخات کێشەکە گەشتۆتە ئەندازەیەکی ترسناک و یەکەم قوربانیانیشی وڵاتانی جیهانی سێیەمە کە هەژاری تیایدا زۆرە بە تێڕامانی ئێجگار ورد ی ئەو ڕاستیە، هەست بەمەترسی و خەتەری دەکرێت لەسەر گۆی زەوی بەتەواوی، کاتێك ژەهرەکان دزەی تێکدانەوەیان دەگاتە ئاوەکان‌و هەوار خاك، ڕەنگە پیس بوونەکە بگاتە چەقی ماڵەکانیش ئەویش لەڕێگەی خواردن‌و خواردنەوەو مادە سەرەتاییەکانەوە.

Internet

نەرم‌ونیانی‌و زیرەکی جوانی ڕاستەقینەی ئافرەتن

توێژینەوەیەك لەسەر چۆنیەتی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان ڕوونی‌کردەوە کە پیاوان ئەو ئافرەتانە پەسەند دەکەن کە بەسیفەتی باشی‌و زیندەگی ناسراون هەرچەندە جوانیشیان کەم بێت.

واشنتۆن- ئەو بیرۆکە بڵاوەی لەهەڵبژاردنی هاوبەشی ژیاندا پشتی پی‌دەبەسترێت لای پیاوان بەپلەی یەکەم جوانی ئافرەتە، لەکاتێکدا ئافرەتان زیاتر ئەو پیاوانە پەسەند دەکەن کە دەستکەوتێکی مادی بەرزیان هەیە. بەڵام لەڕاستیدا، وەك لەو توێژینەوە نوێیەی کە لەگۆڤاری (کەسێتی‌و دەروونزانی کۆمەڵایەتی)دا بڵاوکراوەتەوە دەرکەوتووە کە بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بەبڕی سەرنج ڕاکێشانی هەردوو لایەنەکە بۆ یەکتر دەبەستێت جگە لەچەند هۆکارێکی دیکەی گرنگ کە ئەوانیش باشێتی‌و نەرم‌ونیانی‌و زیرەکین.

توێژەرەکان لەزانکۆی ویلایەتی ئەریزۆنای ئەمریکی لێکۆڵینەوەیان لەسەر دوو کۆمەڵ لەپیاوان‌و ژنان لەخوێندکارانی زانکۆ کرد بۆیان دەرکەوت، کە ژنان بەپلەی یەکەم جەخت لەسەر باشێتی‌و نەرم‌ونیانی‌و زیرەکی دەکەنەوە، پاشان لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی‌و دەستکەوتی ساڵانە لەکاتی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانیاندا. لەهەمان کاتدا پیاوان لەش‌ولارێکی سەرنج ڕاکێش‌و زیرەکی لەکرداری هەڵبژاردندا بەهۆکاری گرنگ دادەنێن، جگە لەچەند سیفەتێکی دیکە وەك کارامەیی زیرەکی هۆش‌و داهێنان ئارەزووە تایبەتییەکان.

توێژەرەوەکان لەتوێژینەوەیەکی دیکەدا داوایان لە58خوێندکار کرد ئەو سیفەتانە دیاری بکەن کە پێویستە هەبن لەکاتی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانیان بە بەکارهێنانی کۆمپیوتەر، تێبینیان کرد کە کچان بایەخ بەئاست‌و باری کۆمەڵایەتی‌و باشێتی دەدەن بەپلەی یەکەم، لەوکاتەی کە باشێتی‌و سەرنج ڕاکێشانی یەکتر لەلیستی هەرزەکاراندا جگێەی پلەیەکی باشی هەیە.

سەرنج ڕاکێشانی‌یەکترو باری کۆمەڵایەتی‌و نەرم‌ونیانی بەشێوەیەکی گشتی بەهۆکاری گرنگ دادەنرێن لەڕازی بوون یان ڕەت کردنەوەی هاوبەشی ژیانی چاوەڕوانکراو لەلای کوڕ و لاو و کچە گەنجەکاندا پیاوان زیندەگی ئافرەت‌و ڕوخۆشی بەگرنگترین هۆکاری سەرنج ڕاکێشان دادەنێن نەك بەتەنها جوانیەکەی.

نێرگز عبدول Internet

هەستدارێتی کەرەستەکانی جوانکاری

(Cosmetic Dermatitis)

دڵنیا عبدالله
پسپۆڕی فیزیك

هەستدارێتی کەرەستەکانی جوانکاری بەزۆری لەنێوان گەورەکاندا بڵاوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا منداڵە بچووکەکان بەتایبەتی کچان هەوڵ دەدەن بە بەکارهێنانی کەرەستەکانی جوانکاری لاسایی دایکیان بکەنەوە، زۆرجار دایکەکە سەیردەکات کچە بچووکەکەی دەرگای ژووری نوستنەکەی داخستووە و شێوەی جۆراوجۆری ئارایشت و ماکیاجی داوە لەدەموچاوی، بۆئەوەی وا هەست بکات کە گەورە بووەو پێگەیشتووە.

لەم بەشەدا کورتە باسێکی ئەو جۆرە هەستداریە دەکەین کە بیرۆکەی هەوکردنی پێست دەدەن بەدەستەوە، کە بەهۆی هەستدارێتی کەرەستەکانی جوانکاری و هۆکارەکانیەوە پەیدا دەبن.

ژمارەیەکی جیاوازو جۆراوجۆر لەم کەرەستانە هەن کە دەبنە هۆی هەوکردنی پێست لەجۆری (هەستدارێتی بۆن) سەرەتایی یان پێشکەوتوو، گرنگترین ئەو ئاوێتانە ئەمانەن:

بۆن:

بۆن بڵاوترین هەست پێکەرەکانە، بەدوایدا هۆکارەکانی دژە میکرۆبەکان دێن.

بۆن یان فۆرماڵدیهاید کە لەهەر کەرەستە... جوانکاریدا هەیە، بەلسەم هۆکارە لەناوبەرەکانە. هە... بەهاراتیش هەست پێکەرە بڵاوەکانە.

هەموو بۆنێك یان کۆلۆنیایەکی مام ناوەند بڕێکی ... لەو ئاوێتانەی تێدایە. بۆنە بازرگانیەکان تێکەڵەیەکن ... هەڵچووەکان و ئاوێتە دروست کراوەکان، تێکەڵەی ... هەڵچووەکان جۆری بۆنی ئاوێتە دیاری دەکەن و بۆ... دەرەنگ ببێتە هەڵم چەسپێنەرەکانی تێکەڵ دەکر... چەسپێنەرە بڵاوەکانیش (بەلسەم، بەنزیل بەنزوات. ... سالیلیك ئەسید)ە. و هەستدارێتی بەلسەم بەناوبانگە ... لەجۆرە باوەکانی بەلسەم بیر و بریتییە لەمەسیل سین...

لەگەڵ میسۆکسی سنیاماتی هەڵمژەری تیشکی سەروبنەوشەییدا بەرەقی دەوەستێت.

بەلسەم:

بەلسەمی بیرو، بەنزوینی کەتیرە، بەلسەمی سبروس، ...ەسەمی تولو، بەلسەمی (ئوجینول) کە ترشی سینامیك و ترشی بەنزویکی تێدایە.

بەلسەمی بیرو بەشێوەی تام لەهەندێك تام خۆشکەرەکان و ...و کرێمی دەرمانی و مەڵحەمەکاندا بەکاردێت.

هەندێك هۆکاری تام خۆشکەر لەدەرمانی کۆکەو ...ەکانی مژین و لە بنێشت و شیرینییەکاندا بەکاردێت، ...روەها بۆ تام پەیداکردن لەکۆلاو ...توەکان و بەروبومە بە ...کراوەکاندا بەکاردێت.

...ڕێتەی بۆن خۆشکەر: لەهەندێك ...خیا...ی وەك بۆن و سابون و ...ستەکانی جوانکاریدا کە دوای ...شین بەکاردێن، هەن هەروەها لە ...ستەکانی جوانکاری و شامپۆ و ...ێ بۆن خۆشکەرەکانی ناومالدا ...ب کە بۆن و بەرامێکی خۆش بەماڵەکە ...ێت. هەروەها ...کەرەوەکان و درەوشێنەرەکان و ...رەق و شلەکانی پاکژکاریدا هەن.

...کردنەوەی هەستدارێتی بۆن کارێکی گران و ئاڵۆزە ...ی ئاوێتە زۆرەکانیەوە، بەهەرحال توێژینەوەی ...ێتی بۆنە نوێکان دەتوانرێت بەتاقیکردنەوە ...یەکان ئەنجام بدرێن.

...ئاوێتانەی کە هەستدارێتیان کەمە و توخمە ...ی تێدا نییە لەوانەیە دەست ئەو کەسانە بکەون کە ...یتیان هەیە بەو کەرەستانەی کە بۆن دەبەخشن.

...ێ خواردەمەنی کە مێخەك و ڤانیلا و حێل و بەرە ...ی تێدایە پێویستە لەو منداڵانەی کە حەساسیەتی ...ی هەیە دووربخرێتەوە، کە لەوانەیە کارلێکێکی ...ی لەگەڵ مادە بۆندارەکاندا هەبێت.



دژە ئۆکسیدەکان Antioxidant:

ئەمەش بۆیە ئەندامییەکان و لانولین و هەڵمژەرەکانی تیشکی خۆر دەگرێتەوە.

هەندێك کەرەستەی جوانکاری کە دەبنە هۆی هەستدارێتی ئەو کرێمانەی بۆ تەڕ و پاراوکردنی پێست بەکاردێن، ئەو مادانەی جیوەی ئامۆنیایان تێدایە دەبنە هۆی هەستدارێتی پێست.

کرێمی دەموچاو وەك بۆیەکانی (AZO و لانولین و بارابین و میرانولات) Germall، Dowici 1200، Germall II، Bronopol، K400، Eaxy 1 و خوێکانی فنیلی جیوە لەوانەیە ببنە هۆی هەوکردنی پێست و دروستکردنی چێکڵدانەو کیسەو بڵق لە کاتی بەرکەوتندا بەتایبەتی لەلای منداڵی بچووك.

هەڵمژەرەکانی تیشکی خۆر، سابون و پاکژکەرەوەکان و دەستەسڕی توالیت و هەندێك لە بەرهەمە دەستکردەکان وەك مۆمی زەوی و ئەو کرێمانەی حەساسیەتی پێست دروست دەکەن.

هەروەها کرێمی دەرمانخانەکانیش کە لەوانەیە بۆنی ترێنتین کولوفونی (راتنج)ی تێدابێت، و هاڕراوەکانی بۆیەی دەموچاو و بۆیەی AZO، بارابینات Dowici 1200 Germal

گیراوەکانی دەست:

زۆربەی کرێمەکان (لانولین دای ئیسانولامید، گوێزی هندی، ئاوێتەکانی چوارە ئامۆنیوم، برونوبول، سابونە شلەکان، لورایل، ئیسەر سلفیت، دای ئیسانول ئەماید) یان تێدایە لەوانەیە ببنە هۆی هەستدارێتی لەکاتی بەرکەوتندا.

سابون و شامپۆ:

ئەو سابون و شامپۆیانەی (بۆن و بەنزیلی سالسیلات)یان تێدایە لەوانەیە ببنە هۆی ئەکزیما بەتایبەتی لەلای ئەو کەسانەی پێستیان هەستدارە.

دژە ئارەق کردنەوەکان:

خوێی زنك و ئەلەمنیۆم و ئامادەکراوەکانی زرکۆنیۆم کە لابەری بۆنی ئارەقن دەبنە هۆی برینێکی دەنکۆڵەداری

هەستدار، هەروەها بەرەکانی ئارەق کە دژە زیندەییەکانی وەك نیومیسین یان ئەلەمنیۆم، فنینولات وەك هکیسا کلورفین و Irgasan و هایدرۆکسی کینولون) یان تێدایە دەبنە هۆی ئەکزیمای جێگەیی.

ئامادەکراوەکانی قژ:

زۆربەی ئامادەکراوەکانی قژ بەرێکی گرنگیان هەیە لە هەستدارێتی پێستدا لەوانەش:.

بۆیەی قژ:. فنلین دیامین، تولوین دیامین، نترو PPD بارا ئامانیودای فینالامین، ریسورسینول، هیکسامیدین ئیزی ثیونات.

پاکژکەرەوەکانی قژ: هەردوو بۆیەی AZO، هایدرۆکسی کینولینات، بیرسیومی زنك، ماسکرا، قەڵەمی چاو و بۆیەو کهول، ئەو مادە بەناو بانگانەن کە دەبنە هۆی هەستدارێتی پێست.

کرێمەکانی قژ:. شیلاك، بەنزۆین، کرێمەکان و جلی قژ؛ لاتولین، پارابین Geramall Ambrette musk.

گیراوەکانی قژ: کینین، ریسورسینول، هیکسامیدین ئیزی سیونات.

شامپۆی قژ: بۆندار، قەترانی، ترشی ژانە، ریسورسینول، کتین سلفات، بیریومی زنك (cinchona)لانولین، پارابین (P–فنیل دیامین).

بۆیەکانی قژ کە (تولوین دیامین، ریورسینول) یان تێدایە هەوکردنی پێست بەکەرەستەکانی جوانکاری وەکو (musk) لەوانەیە وەك هەستداریەکی پێست کاربکات.

سپرای قژ: کە لانولین Shellac یان کەتیرەی عەرەبی تێدایە دەبێتە هۆی هەستدارێتی لەپێستی سەردا.

ئامادەکراوەکانی نینۆك:. کەفورمالد هایدروسلفونامیدیان تێدایە، بەهۆیەکی بەناوبانگی هەوکردنی پێست و مل و هەردوو پێلو دادەنرێن کاتێك کە بەرپێست دەکەون.

ئامادەکراوەکانی چاو:. کە بۆن و ماسکاراو قەڵەمی چاو و زلی چاو و پشت چاو دەگرێتەوە.

پۆنەکان:. وەك پۆنی بادەم کە لەوانەیە ببێتە هۆی ئەکزیما یان هەستدارێتی لەکاتی بەرکەوتندا.

ئامادەکراوەکانی لێو:. بۆیەکانی سوراوی لێو ((AZO کنیازولین لەوانەیە کاریگەریەکی حەساسیەتی جێگەیی پەیدا بکەن.

ئامادەکراوە ڕەنگاو ڕەنگەکان یان بۆن خۆشکەرەکە دەبنە هۆی هەوکردنی پێست لەکاتی بەرکەوتندا، وەك لانولین کهولی ئولیل، ڕۆنی گەرچەك، جیلان بروبیل، مونترای بوتیل کینون ئەمیل دی مەثیل (PABA).

بادەم، مادە ڕەنگاو ڕەنگەکان یان مادە زیادکراوەکانی دوانە یان سیانە برومۆفلورسین دەبنە هۆی هەوکردنی پێستی لێو لە کاتی بەرکەوتنداو ئەمەش دەبێتە هۆی قڵیشاندنی بەئازار لەلێودا.



هۆکارە بۆن دەرەکان:. هەستدارێتی بەرکەوتن بۆ بەهارات بەشێوەی سەرەکی لەبەرکەوتنی پیشەییەوە پەیدا دەبێت بەلام هەستدارێتی لەماستەرد و فلفل هەموو جۆرە بەهاراتێك، ڕۆنی عەرەبی مێخەك، هەستدارێتییەکانی بەناوبانگ نین تەنانەت لەسەر بەکارهێنەرەکانیشیدا.

لەدروستکردنی خواردەمەنییە نوێکان ژمارەیەکی زۆر لەئاوێتە بۆندەرەکان تێدایە.

لکێنەرەکان Adhesive tape:. کە لەوانەیە کەتیرەی سنەوبەرو کولوفونی تێدا بێت یان دامار، مەتاستیکییەکان، لانولین، ئەکریلات، دای فینیل ثیوریە هەندێکی دیکە لەو مادانەی کە ڕاتنجی (Epoxy)یان تێدایە

دەرمانە جێگەییەکان:

زۆربەی مادە جێگەییەکان دەبنە هۆی هەستدارێتی لەوانەش:. ئاوێتەکانی بەنزویل بیروکساید و بەرابن، مەتە کیمیاویە مەتاتیەکان لەڕووپۆشی چاودا دەبنە هۆی هەستدارێتی.

مێوی هەنگ بەشێوەیەکی زۆر گەورە ئەو مادانە دەبنە هۆی هەستدارێتی لەمەڵحەمە سروشتیەکاندا. لایل سیوری ڕۆیال جەلی ئەوانەش زۆرجار دەبنە هۆی هەستدارێتی پێست.

کەرەستەی جوانکاری هەستداری دیکە:

هێوەرکەرەوە دەمارییەکان:. ڤیتوسیازین بۆ پێست هەستداره ئەگەر وەك خواردنەوەیەك یان حەبی هاپڕاوە بەکاربێت و بەرنەستەکان بکەون.

هایدرۆکسی کینولون (Hydroxy quino lines):. بەشێوەیەکی سەرەکی لەدەرمانە جێگەییەکاندا هەیەو هەروەها لەکەرەستەکانی جوانکاری و دەرمانەکانی دژی کرێش و ئەو پاکژکەرەوانەی ئاویان کەمە، شۆرەرەکانی دەم و ...ەوانی دیکە، شەبەنگێکی ڕەق بووی فراوانی هەیە دەبێتە هۆی هەستدارێتی.

فورماڵدیهاید:. (Formaldehyde):. فۆرماڵدیهایدی پاك ...ەتنجەکانی فۆرماڵدیهایدی وەك قوماشی Textiles، وەك ...ەیەکی پارێزەر لەکەرەستەکانی جوانکاری وەك شامپۆو ...کژکەرەوەکان و درەوشێنەرەکانی زەوی و سەرتیش و ...ەروەها وەك پاك کەرەوەیەك لەکاتی دروستکردنی ...ەکردا بەکاردێت.

...ەك لابەری بۆنی ئارەق و بۆ چەسپاندنی شانەو ...ەیەکی پارێزەری نموونەکانی توێکاری و توێکاری ...ەوشیدا بەکاردێت.

-.فورماڵدیهاید لەهاپڕاوەکانی قاچ دا بۆ هەڵمژینی ...ەق بەکاردێت، سەلمێنراوە کە لەکاتی ئێستادا پەیوەندی ...ەژەهراوی بوون بەفورماڵدیهایدەوە هەیە، لەبەرئەو ...ە دەتوانێت خۆی لەو مادانە ڕزگار بکات کە وەك ...ەرێکی گەرمی لەبیناکاندا بەکاردێت.

...ەرمەکانی دەم و ددان:. فلورین، پاکژکەرەوەکان، ڕۆن و ...ەحشەکان دەبنە هۆی ئەکزیما. ئەو دەرمانی ددانانەی ... یان تێدایەو هەندێك مادەی بۆن بەخشی وەك ... تێدایە بەهۆکارە بەناوبانگەکانی هەستدارێتی ...ەر دەم و پێستی دەوروبەری خۆی دادەنرێت.

...کردنی هەستدارێتی کەرەستەکانی جوانکاری.

...ەرکردنەوەکانی پێست: تاقیکردنەوەی پەڵەکە ...ێکی چاوەڕوانکراو.

...ی چارەسەرکردن:

...ەری سەرەکی ئەوەیە کە کەرەستە جوانکاریەکان ... و ناوچە هەستدارەکان نەکەون.

...ە جێگەیی و دەزگاییەکان دەتوانن ئەو دەردانە ...کەن، بەڵام ناتوانن دووبارە بوونەوەی ...یەکە جارێکی دیکە نەهێڵن، لەکاتی بەرکەوتنی ... هەستدارانە پاش چاك بوونەوەی دەردەکەی پێشوو. ...ە هۆیە زۆر گرنگە کە دایك چاودێری منداڵەکەی ...ەوەی هەستدارێتی جۆری نەبێت و بەربەستی بەرکەوتنی ئەو مادە ڕوشێنەرانە بەشێوەیەکی تەواوەتی بکات.

دەردە تیژەکان:. ووشك کردنەوە بەهۆی پەرمەنگەناتی پۆتاسیۆم بەڕێژەی 0/1 90 بەهۆی پێچراوەی چەندجارەوە جێبەجێ دەکرێت.

ستیرۆیداتە توێکڵییەکان بەهۆی چینێکی تەنکی کرێمەوە چارەسەر دەکرێن.

بارە هەوکردوەکان تەنها پێویستی بەدژە زیندەییە کرێمییەکان هەیە لەگەڵ ستیرۆیدی جێگەییدا وەك (Decoderm cream) یان دژە زیندەیی لەڕێگەی دەمەوە وەك ئەریسرومایسینی وەرگیراوی Zithromax.

دەردە ووشکەکان:. بەتەڕکەرەکان و مەڵحەمەکانی ستیرۆیدی جێگەیی چاك دەبن.

دژە هیستامینەکانی لەڕێگەی دەمەوە لەوانەیە بە سودبن بۆ نەهێشتنی خوران.

Cosmetic Oermatitis

internet

ژنێکی عێراقی ئامێرێك بۆ ڕاونانی کرتێنەرەکان دادەهێنێت..

(ئیناس سەلاح عەبد) ژنێکی عێراقیەو توانی ئامێرێك دابهێنێت کە بەکارهێنانی ئاسانەو قەبارەی بچووکەو نرخی هەرزانە، لە ڕێگەی ناردنی شەپۆلە دەنگییە بەرزەکانی دەنگدانەوەوە کرتێنەرەکان ڕاو دەنێت.

ئیناس ڕایگەیاند کە دەتوانین ئەم ئامێرە لە خەزێنەکانی پاراستنی خۆراك و دانەوێڵەو هەروەها لەماڵەکانیشدا بەکاربهێنین. ئەم ئامێرە شەپۆلە دەنگییەکی لێوە دەردەچێت کە دەنگدانەوەکەی لە (20) هەزار شەپۆل لە چرکەیەکدا زیاترەو ئاماوەی (100م) چوارگۆشە کرتێنەرەکانی وەك مشك بێزار دەکات. هەروەها ووتی بەکارهێنانی زۆر ئاسانە و دەتوانین بە کارەبا یان پاتری بیخەینەکار، نرخەکەشی هەرزانەو دەتوانین لە ژوورێکی ئاساییدا بەکاری بهێنین.

نرخی تێچوونی دروستکردنی ئەم ئامێرە لە (15) دۆلار زیاتر نابێت، چونکە بە ئامرازی سادەی ناوخۆ دروست دەکرێت. ئیناس ووتی بیرۆکەی ئەم ئامێرە بەهۆی پێویستی پاراستنی خۆراکەکانی سەر بە خەزێنەی دانەوێڵەی وەزارەتی بازرگانی بەبیریدا هاتووەو هەروەها بۆ پشتگیری کردن لە گەلی عێراق لەم قۆناغەی ئێستایدا.

ئاشنا Internet

تەمو مژ

دیاردەیەکی ژینگەیی نالەبارە

پەرچڤەی: رۆزا عرفان

هەموو دیاردە سروشتییەکان، کاریگەری خۆیان لەسەر ژیانی مرۆڤ هەیە، جا بە باشی بێت یا خراپی، تەمو مژیش یەکێکە لەو دیاردانەی کە نموونەیەکە بۆ مەترسیو بەتەنها دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی چالاکی مرۆڤ، بەڵکو هەرەشەی ...انەوەشی دەکات.

کە ئەمەش لەبواری گواستنەوەو گەیاندندا ئاشکرایە لە ڕوشکانیو ئاویو ئاسمانیدا.

ئەگەر ڕێکەوتی بوونی گازە زیانبەخشەکان لەو ناوچەیەی کە تەمو مژی تێدا دروست بووە هەبێت ئەوا کاریگەرییەکەی زۆر بەرەو خراپ بوون دەڕوات.



هەروەکو هەندێك جار لە ئاووهەوای شارە پیشەسازییەکاندا ڕوودەدات وەك کارەساتی شاری لەندەن لە دیسەمبەری 1952دا کە ژمارەی قوربانییەکانی لە 4 هەزار کەس تێپەڕی کرد، سەرەڕای هەزارەها ئەو کەسە... کەمانەوە بەڵام بەنەخۆشی یا کەم ئەندامی ژیان.

یەککگرتنی تەمومژ لەگەڵ پیس بوونە گازییەکاندا ... هۆی تێکدانی هاوسەنگی ژینگە کە خوای گەورە ... هاوسەنگییەی بۆ پاراستنی زەوی لە بەرژەوەندی ژیـ... مرۆڤ دروست کردووە.

تەمومژی دوکەڵاوی (smog) کە لە ئەنجامی ... یەککگرتنەوە دروست دەبێت. کاردەکاتە سەر هاوسەنگ... گەرمی زەوی، و ناهێ... تیشکی خۆرە شە... کورتەکان بگەنە سەر زەوی. لەهەمان کاتدا ڕێگەش ... شکاندنەوەی تیشـ... گەرمییە شەپۆل در... ئاڕاستەکراوەکانیش ... زەوییەوە بۆ بەرگـ... هەواییەکە دەگرێت.

ئەم هاوسەنگییەش ... سروشتییەکەی خۆیـ...

هەواو کەش دیاری دەکات لە هەر شوێنێکی سەر ڕووی زەویدا. ئەگەر تێکچوو دەبێتە هۆی تێکچوونی کەش و ژینگە لەبەرئەوە سروشتییە ئەگەر بایەخێکی زۆری پێ بدرێت و زاناکان لێی بکۆڵنەوەو لە ناوەندەکانی لێکۆڵینەوەو لێکۆڵینەوەکان و لە هەموولایەکی جیهانەوە باسی بکەن.

تەم و مژ چییە؟

بەسادەو ساکارییەوە تەم و مژ بریتییە لە هەوری زەوی. هەروەکو هەور وورديلەو دڵۆپە ئ‍اوی تێدایە. و لە وانەیە کریستاڵی ووردی بەفریشی تێدابێت کە ئەمەیان دەگمەنە. لەو ناوچانەدا کە پلەی گەرمی تێدا نزم دەبێتەوە زیاتر لە 30 پلەی سەدی لەژێر سفرەوە. ڕوودەدات. و ئەو دڵۆپە ئاوانەی کە کێشی یەك مەتر دووجا لەهەوا دەکاتە گرامێکی تەواو لە ... و هەروەکو زانراوە کە ئاو لە هەوادا بە بڕی 800جار قورسترە.

ئەو دڵۆپە ئاوەی کە تیرەکەی 10 مایکرۆنە بەخێرایی 3 ملم/ چرکە دەکەوێتە خوارەوە، و ئەگەر تیرەکەی بۆ 20 مایکرۆن زیاد بکات خێرایی کەوتنە خوارەوە کەشی دەبێت بە 1 سم 1 چرکە لەهەوای وەستاوەدا.

ئەی بۆچی ئەمە نابێتە هۆی کەوتنە خوارەوەی دڵۆپە ئاوەکان بەخێرایی بۆسەر ڕووی زەوی و ڕەوانەوەی تەم و مژ لە ماوەیەکی کەم لە کەوتنە خوارەوەیان؟

چەند کارایەك هەن کەیارمەتی بەردەوام مانەوەی دڵۆپە ئاوەکان دەدەن لەهەوادا وەکو شەپۆلە هەواییە گەرمبووەکان، کە هەڵیان دەگرن یان بەناو ئەم دڵۆپانەدا دەچەکەن. یا ئەوەتا بەڕاستی دەکەونە سەر زەوی بەڵام یەکسەر پاداشت دەدرێنەوە بەوورديلەی نوێ ئەمەش



بەخەست بوونەوەی بەشێك لەو هەڵمی ئاوەی کە لەناو هەوادایە.

هەروەکو تێبینی کراوە تەم و مژی ناوچە پیشەسازییەکان کە هەواکەیان پیس بووە بە وورديلەی خۆڵ و ئەو مادانەی لە ئەنجامی ئاگر کەوتنەوەوە پەیدا دەبن قورس ترە.

ئەمەش مانای ئەوە نییە کە پیس بوونی ئاووهەوای ژینگە هۆیەکی سەرەکی بێت بۆ دروست بوونی تەم و مژ.

بەڵکو کارایەکی یاریدەدەرە بۆ خێرا دروست بوونی و، درێژی مانەوەی هەروەها پلەی تەنکییەکەی کەم دەکاتەوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو تەم و مژەی کە لە پلەشێدارییە بەرزەکاندا دروست دەبێت لەو ناوچانەی کەپیس بوون تیایاندا کەمترە.

و چەند بارو دۆخێکی دیش هەن کە یارمەتی کاراسەرەکییە کارتێکەرەکان لەکاتی دروست بوونی تەم و مژدا دەدەن. لەوانە نزیکی لە تەختانی بەئاوییەکانەوە و سروشتی تۆپۆگرافی زەوی و خێرایی با.

ئایا دەتوانرێت ڕێگە لەتەم و مژ بگیرێت؟

دووکارای سەرەکی هەن کە ڕێگا لەتەم و مژ دەگرن ئەوانیش تیشکی خۆری تازە و ڕەشەبای چالاك. پێویستە ئەوەش بڵێین کە گەرمی خۆر کارناکاتە سەر تەم و مژ ئەگەر بەرچینە خەستەکان بکەوێت لەبەرئەوەی کەڕووی دەرەوەی ئەم چینانە وەکو ئاوێنەیەك وان بۆ گەڕانەوەی زۆربەی ڕووناکی خۆر، تەنها ڕێگە بە تێ پەڕبوونی 20٪–40٪ی ووزەی خۆر دەدەن.

بۆ گەرم کردنی ڕووی زەوی و هەوای تەماوی بۆیە ڕۆژ پێویستی بەماوەیەکی زۆرتر هەیە بۆ لەناوبردنی بەرگری کردنی تەم و مژ. هەر لەبەر ئەمە ماوەی مانەوەی زۆرتر دەبێت و مانەوەشی زۆرتر دەبێت ئەگەر هاتوو تەم و مژەکە دوکەڵاوی بێت.

هەندێك لە زاناکان بیریان لەڕێگە گرتنی تەم و مژ کردۆتەوە ئەمیش بە (لابردنی) جۆرێك لەپیس بوون کەبریتییە لە پیس بوونی گەرمی ئاو) کە هانی بوونی تەم و مژ دەدات.

کە ئەمەش لە بڕە ئاوە زۆرەکانەوە دروست دەبێت کە زۆربەی کارگەکانی دروست کردنی کارەبا بەکاری دەهێنن بۆ مەبەستی ساردکردنەوە و هەربەگەرمی دەکرێتە ناو ڕووبەری ئاوە سروشتییەکانەوە بۆیە تێکڕایی بەهەڵم بوون لەم ئاوانەدا زیاد دەکات لەحاڵەتی سروشتی خۆی. لەبەرئەوە

بڕی زیاتر لەهەڵمی ئاو دەچێتە ناو هەواوەو دەگۆڕێت بۆ تەمو مژ.

بیروڕاکەش ئەوەبوو گۆڕینی ئاوی گەرم بۆ هەڵمو بەرزکردنەوەی بۆسەرەوە بەهۆی بورجە بەرزە کانەوە بەڵام ئەمە بەدرێژایی کات باش نەبوو بەتایبەتی لەکاتی بوونی سەدەها مەتر دووجا لە هەڵمی دەرکراو کە دەبووە هۆی حاڵەتی گەڕانەوەی گەرمی لەشەوێکی بادارادا بۆیە بەرگێکی قورسی لەتەمو مژ دروست دەکات، لەڕاستیدا ئێمە ڕێگەیەکی چالاکمان بە دەستەوە نییە بۆ ڕێگە گرتن لە تەمو مژ بەڕاستیش ئایا ڕێگایەکی گونجاو هەیە بۆ ڕێگەگرتن لێی؟

ئەمەش چەند نموونەیەکە کە بۆ ڕێگەگرتن لەتەمو مژ لەچەند ناوچەیەکی دیاری کراودا. جێ بەجێکراوە.

لەباکوری زەریای هێمن دا، کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانی پەنایان بردەبەر ڕەواندنەوەی ئەو تەمو مژەی باڵی بەسەر فڕۆکەخانەکاندا کێشابوو بەهۆی ئەوەی چەند مادەیەکیان بڵاوکردەوە کە یارمەتی یەککگرتنی دڵۆپە ئاوەکانی دەداو قەبارەیانی گەورە تر دەکرد، تا ئەو ئاستەی کەوایان لێ بێت قورس بێتو بکەوێتە سەر زەویو تەمو مژەکە نەمێنێتو ببێتە هۆی گەڕانەوەی جموجوڵی فڕۆکەکان، ئەم ڕێگایەش سەرکەوتوو بوو بەتایبەتی لەکاتی بوونی ئەو تەممژەی کەووردیلەی زۆرساردی هەڵگرتووە ئەویش بەڕژاندنی مادەی ساردکەرەوە وەکو بەفری ووشك یان پرۆپانی شل، دەبێتە هۆی بەستنی بەشێکیو کەوتنە خوارەوەی بەشێوەیەکی کریستاڵی، لەهەمان کاتدا ئەو هەڵمی ئاوەی کە لەناو هەوادایە دەبێتە هۆی خێرا کردنی خەست بوونەوە بۆ بەشەکانی مادە ساردکەرەوەکە بۆیە هەوا تەڕەکە بەرە بەرە دەگۆڕێت بۆ ووشك. و ئەم ورشکییەش کاردەکاتە سەر ڕاکێشانی ژمارەیەکی زۆر لە دڵۆپەکانی تەمومژ گەڕانەوەیان بۆ باری هەڵمی ئەم ڕێگەیەش بەڕێژەی 80٪ سەرکەوت و هەروەها خەرجییەکانی کەمتر لە پێنج یەکی ئەو زەرەرو زیانانەی کە بە فڕۆکەخانەکانو کۆمپانیاکانی فڕۆکەوانی دەگەیشت، چونکە ئەگەر واز لە تەمو مژ بهێنرێتو بمێنێتەوە ئەوا فڕۆکەکان لەجموجوڵ دەکەون.بەڵام تەمو مژی گەرم کە لەناوچە فێنکەکاندا دروست دەبێت دەتوانرێت بەهۆی مادەی کیمیاوی ئەوتۆوە لەناوببرێت کە یارمەتی دڵۆپە ئاوەکانی ئاوی دەدەن بۆ یەککگرتن ئەمەش بەکاریگەری جۆرێك لەکێش کردنی کارەبایی دەبێت لەناوچە داگیرکراوەکەی بەستەڵەکی باکوور کە ڕەشەبای دەستکردیان بۆ ڕێگە گرتنو و لابردنی تەمومژی بەفری بەکاردەهێنا کە ناوبەناو ناوچە داگیرکراوەکەی دەگرتەوە، لەم ناوچە بچوکە تەنها هەڵمی ئاوی بەرزەوە بووبەسە بۆ دروست بوونی بەشێکی دیاریکراو لەتەمو مژ بە نزم بوونەوەی پلەی گەرمی بۆ زیاتر لە 30° لەژێر سفرەوە زۆربەی دڵۆ ئاوەکان دەگۆڕێن بۆ کریستاڵی بەفریو ئەم تەمو مژەش هۆکارێکە بۆ وەستاندنی چالاکی زاناکانو دۆزەرەوەکان لەم ناوچەیەدا

بۆیە پەنایان بردە بەر بەکارهێنانی پانکەی زۆر گەورە بۆ لابردنی ئەو چینە قورسە لە تەمو مژ.

هەروەها ڕێگەی دیش هەیە وەکو پڕکردنەوەی نزی نشێوەکانی نزیك فڕۆکەخانەکانو ڕێگا خێراکانو هی تر ئەمانەش بەچینێکی نەرم لە مادەی کیمیاوی بێ زیان پڕدەکرێنەوە کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی تێکڕایی بەهەڵم بوونی ئاو و لە هەمان کاتیشدا دەرفەتی دروست بوونی تەمو مژ نادات یا چڕییەکەی کەم دەکاتەوە.

هەندێك لەشارەزایان بڕوایان وایە کەدار ڕواندنی چڕو پڕی زۆر لە چوار دەوری ئەو ناوچانەی کە بەدووبارە دروست بوونەوەی تەمو مژ دەناسرێت تیایاندا دەبێتە هۆی ڕێگە گرتن لە بڵاوبوونەوەی تەمو مژ.

لە کۆتاییدا پێویستە شارەزایانی کەشناسی شارەزایانی ژینگە و شارەزایانی نەخشەکێشان لەکاتی خۆ ئامادەکردندا بۆ دروستکردنی دامەزراوی نوێی کە بەهۆی دووبارە دروست بوونەوەی تەمو مژەوە کارتێکراو دەبێت هەموویان پێکەوە هاوکاری یەکتری بکەن بۆ ئەم مەبەستە

بۆ نمونە دیاری کردنی شوێنی فڕۆکەخانەی تازە پێویستە مەرجە گونجاوەکانی جوگرافیای تێدابێت و لەلایەن سیفەتی خاکەکەیەوە دووربێت لەپێداڕۆیشتنی ئەو ڕەشەبایەی کە بە ناوچە پیشەسازییەکانی دەوروبەریدا دەڕوات، چونکە لەو ناوچانەوە پیسی هەڵگرتووە. هەروەها پێوەرەکانی تۆپۆگرافیای تێدابێت کەوای لێ دەکات سیفەتی دروست بوونی تەمو مژ لە دەست بدات، بەم جۆرە پارێزگاری لە جموجوڵ دەکرێنو وای لێ دەکرێت کە ئەوەستێت هەروەها سەلامەتی ئەوانەش کە کاری تێدا دەکەن.

گەردەلولی وەرزی

پەیوەندییەکی بەهێزی نێوان زەریا و ئاووهەوا

نەشمیل غەریب
پسپۆری جوگرافیا

گەردەلولی وەرزی لەسەر توێژاڵی بەرگی هەوا بەهۆی ...ەمی ئاوەوە کاریگەرە، هەروەها لە گواستنەوەی گەرمی ...ەر گۆی زەوی بەشداری دەکات، لێرەدا گرنگی ...ەوەی دەردەکەوێت، بۆ دیاری کردن و تێگەیشتن لەو ...مۆیەی کە هەیە، هەروەها لێوردبونەوەیەکی گونجاو ...ەی ئاووهەوا لەڕابردوودا، لەبەشی باکوری خۆرئاوا لە ...ی هندی، لەوانەشە لە هەموو جیهاندا.

...ەکو زانراوە هەڵکردنی گەردەلولی وەرزی بارانی وەرزی ...ی بیۆمیە، ڕادەی لافاو، زانایانی کەشناسی دەیگەڕێننەوە ...ستنەوەی گەرمی لە نێوان زەوی و هەوا و ئاودا، ...ا بەهۆی خۆرەوە زەوی گەرم دەبێت، پارچەی هەوای ... ەر وشکایی بەرز دەبێتەوە، ڕوودەکاتە شوێنێك کە ...تی نزم بێت، هەوا لەسەر شوێنە ئاوییەکانی ...ەری ڕادەکێشێت، دەبێتە هۆی دروست بونی بای ... کەپێی دەوترێت شنەبای دەریا. بەوگوێرەیە، هەر هەوایەك سەرچاوەکەی زەریا بێت هەڵگری شێیە، لەکاتی بەرزبوونەوەی بەوەی هەڵیگرتووە، بەرە بەرە گەرمییەکە وون دەکات، شێیەکە خەست دەبێتەوە دەبێتە هەورێکی چڕی باراناوی، بەڵام لە زستاندا، ووشکایی سارد دەبێتەوە، شەپۆلی هەوایی بەرز بەوە ڕودەدات، ناوچەی پەستانی هەوایی نزم وون دەبێت، شنەبای دەریا وون دەبێت.

زانست سەلماندوویەتی ئاو درەنگتر سارد دەبێتەوە لە زەوی، بەتایبەت لەناوچەی خولگەی یەکسانی، بەخێرایی جیاوازی لە پلەی گەرما لەنێوانیاندا زیاد دەکات، لێرەدا هەوای سەر زەریا گەرم دەبێت هەڵی دەدات بۆ بەرزایی، پەستانی نزم لە هەوادا دروست دەبێت، هەوای ووشك لەسەر ووشکایی ڕادەکێشێت، بە ئاڕاستەی دەریا لە شێوەی بای سارددا دەجوڵێت.

ئەو جۆرە ئاووهەوا دەرکەوتووە بەشێوەی بنچینەیی ڕوودەدات، لەهەندێك هەرێمی نیوەی خۆرهەڵاتی گۆی زەویدا، ئەوە لەنیوەی خۆرئاوای گۆی زەوی ڕوونادات جگە



لە ئاڵوگۆڕی با لە نێوان ئاو و وشکایی لە کەنار باشووری وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمەریکادا.

هەرچەندە ئەو سووڕە لێرە کەمە، ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ گەردەلولی وەرزی لەزەریای هندی، ئەوە گەردەلولی ئەورەبروسکەو باراناوییە بەتایبەت لە وەرزی بەهاری ئەمەریکادا.

مێژووی کۆنی زەوی ئاگادارمان دەکات لە سەردەمی تەباشیری، کەزیاتر لە 65 ملیۆن ساڵ لەوەوپێش، نیمچە کیشوەری هندی لار بۆوە بەرەو ئاسیا، هەردوکیان یەکیان گرت، بوە هۆی دروست بوونی چیای هیمالایا.. لەنێوانیاندا ئەوەبووە جێگەی شانۆیەکی سروشتی بۆ بای وەرزی.

لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەوبایە دەبێتە یەکەم هۆی کاریگەر لە ژیانی نیمچە کیشوەری هندیدا، خۆرئاواییەکان باوەڕیان وایە سەرەتای داگیرکردنی دەریا لەلایەن مرۆڤەوە لە حەوزی دەریای ناوەڕاستەوە دەستی پی کردووە، مێژووی دەست پێ کردنی گەڕیدەیی دەریایی بۆ هندو دورگەی هندی خۆرهەڵات و چین دەگەڕێتەوە بۆ شارستانیەتی کۆن لە دۆڵی ڕووزێدا، زۆر بەڵگەی دڵنیایی هەیە ئەو تەختە دارانەی کە کەشتی دەیگواستنەوە لە (دیلمون)وە واتە -بەحرەین-ی ئێستا و بەناو گەرووی هورمزدا تێدەپەڕێت، بۆ باکوری زەریایی هندی، لەماوەی 2500ساڵ، پ.ز. زۆر بەڵگەی شوێنەواری جەختیان کردووە کەوا شاخەکانی باکوری عەمان سەرچاوەی مس بووە، کەوا دانیشتوانی ناوچەکە بەکاریان هێناوە.

لەو کاتە مێژووییەوە، جموجۆڵی بازرگانی لەم ناوچەیە پەیوەندیەکی زۆری هەبوو بە ئاڵوگۆڕ لە سیستەمی بای وەرزی. لە زستاندا نیوەی گۆی باکوری، سارد دەبێت و پارچە هەوای سەرتەپۆلکەی (تبت)، دەبێتە هۆی پەیدابوونی پەستانێکی هەوایی گەورە، پاڵ بەو هەوایەوە دەنێت، بەرەو هێڵی یەکسان، بە درێژایی کەناری خواروی دەریای عەرەب، بەرزاییەکانی خۆرهەڵاتی ئەفەریقیا لە شێوەی گەردەلولی بەهێز، ناسراوە بە (وەرزی باکوری خۆرهەڵات)، یان (وەرزی زستانی هندی) جموجۆڵی ئەو بایە بەهێزە، لەگەڵ هاتنی بەهار کەم دەکاتەوە بەپێچەوانەوەی خولەکە، لەگەڵ ... دەبێتە هۆی دابەزینی پلەی گەرما لەسەر ئاسیا، ناوچەی پەستانی بەرز دروست دەبێت، لە خواروو، لە کۆتایی مانگی نیساندا، با جموجۆڵی لەناوچەی باکوری دوورگەی مەدەغەشقەر زیاد دەکات و دەجوڵێت- لەگەڵ کاتی ... کەناری دیوارە بەرزەکان و شاخەکانی خۆرهەڵاتی ئەفەریقیادا، لەگەڵ خۆی بارانێکی زۆر بۆ ئەم ناوچەیە دەهێنێت. و لەمانگی حوزەیران و تەموزدا ئەم بایە بارستایی دەجوڵێت بۆ ئەوەی کە ناری ئەفەریقی بەجێ بهێڵێت ... سۆماڵ، بەسەر دەریای عەرەبدا دەکشێت، لەپاڵە پەستانی سایکۆلۆنی، تێکڕای خێراییەکەی لەنێوان 30-40 کم دەبێت، ئەوە پێی دەوترێت بای وەرزی باشوری خۆرئاوا - بای وەرزی هاوینەی هندی، کە باران بەسەر نیمچە دورگەی هندیدا دەبارێنێت و شاخەکانی هیمالایا دادەپۆشێت بە ... هەروەها ئەو بایە باراناوییە دەبێتە هۆی دیاردەیەکی دەریایی سەرنج ڕاکێش ئەویش شەپۆلی شاراوەی سەر ... کە لە ناوچەکە دروست دەبێت، گرنگیەکەی دەگەڕێتەوە - هەڵگەڕانەوەی ئاو، لەسەر ڕووی ئاوەکە بارستەی ... دەردەکەوێت، سەرچاوەکەی ئاوی قوڵاییە، جیادەکرێتەوە بەوەی کە پلەی گەرماییەکەی کەمترە لە پلەی گەرمایی ... سەرەوە، هەروەها لەگەڵ خۆی بڕێکی زۆر خوێی ... دەهێنێت لە قووڵایی زیاتر لە 100م، ئەو ڕووەکانەی ... ڕووی زەریاکەن دەبوژێنەوە، هەروەها دەبێتە هۆی بوژانەوەی زۆر جۆر لە ژیان لەم ناوچەیەدا. خۆراکیش بەدەست دەهێنێت.

دەوڵەمەندی ژیانی دەریایی ناوچەکە بەجوڵەی وەرزییەوە بەندە، کاتێك بێ دەنگی ئەو گەردەلولانە - وەرزی بەهاردا، بریتی‌یە لە هەژارییەکی دەرکەوتوو - سامانی زیندەوەری ئاویدا، ناتوانێت بەشی ژیانی ... دابین بکەن، لە هەژارییدا دەمرن، یان لەم ناوچەیە ... دەکەن، بەوشێوەیە دوو وەرز لەدوایەك دێن ئەویش وەرزی گەشەکردن و هەژاریە. لەماوەی هەژاریدا، زیندەوەرە ...

ڕێنەکان دەمرن، دەکەونە ژێر ئاوەکەوەو دەبنە نیشتوی ژێر دەریا بەکتریایەکان دەست دەکەن بەشی کردنەوەی ئەو ...دەوەرە مردوانە.. و لەماوەی ئەو شیکردنەوەیەدا، ئۆکسجینی تواوە لە چینی ئاوی ناوەڕاستدا بەکاردێت، کە دەکەوێتە نێوان ڕووی زەریاو ئاوی بنکەکەی کە لە تیشکەوە دوورە.. ئەو چینە لە ئۆکسجین بەتاڵ دەبێت- واتە ژیانی تێدا نابێت کە لە ماوەی 100م لەژێر ئاوەکەدا درێژ دەبنەوە، بۆ قولایی 1 کم و دەبێتە هۆی ڕێگرێکی سروشتی، کە دەهێڵێت هەندێك لە جۆرە ماسیەکان کۆچ بکەن، بۆ نمونە ...، لە باشوری دەریای عەرەبەوە بۆ باکور، ئەم جۆرە ماسیانە ناتوانن ئەوپارچە ئاوە خنکێنەرە ببڕن، شایانی ...ە. ئەم ناوچەیە، دوورە لە گرنگی پێدانی زانایانی ...زا، لەم چەند ساڵانەی ڕابردووا جمو جوڵێکی زانستی ...ی بوێدا، کە زیاتر لە چەند تیمێکی زانستی دەریایی، ...یان کردوە بەیارمەتی چەند ڕێکخراوێکی زانیاری جیهانی، لێکۆڵینەوەیان لەسەر (3) تەوەرەکردوە.

1-هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەو ڕۆڵەی کە زەریاکان دەیبینن ...یزی کردنی ڕوخسارەکانی ئاووهەوای جیهانی.

2-دانانی نەخشەیەکی تەواو بۆ سامانی سروشتی لە ...مکانی ئەم ناوچەیەدا.

3-بۆ دەست کەوتنی زانیارییەکی زۆر پێویست لەسەر ...وچەیە گرنگیەکی ستراتیژی تایبەت بە ڕێگەی ...گنی و جموجوڵی دەریاریی جۆراو جۆر.

...اکان سەلماندویانە چینی سەروی ئاوی دەریای ...چەی هێڵی یەکسانی سەرەکیە بۆ دروست بونی ...حەرەکانی ئاووهەوا لەزۆر ناوچەی ڕوی گۆی زەوی، ...چینەی سەرەوە لەکاتی کرداری بون بە هەڵم دا، ...جاوەی گەرمی سوڕەکانی ئاووهەوایەو زۆر ڕوودەدات، ...نەوە. هەر گۆڕانکاریەك لە گەرمی ئەو ئاوانەدا ڕوویدات، ...تە هۆی گۆڕانکاری باری ئاووهەوا، لەساڵێکەوە بۆ ...کی دیکە.

بۆ نمونە، هەر کاریگەرییەکی ئاڵوگۆڕ لەنێوان ئاوی سەر ...ی دەریا، لەناوچەی هێڵی یەکسانی زەریای هێمن، و ...ەدا. دەچێتە دیاردەیەکەوە پێی دەوترێت 11 نینۆ ... . دەبێتە هۆیەکی کایگەری لە گەردەلول و لافاو وباری ...کی، کە زانایانی کەشناسی، لە ئاستی جیهانی ... دەکەن، هەندێك باوەڕیان وایە کە زەریای هندی ...کی گەورە دەبینێت بۆ گۆڕینی باری (نینو) ی زەریای ... هەروەها گەردەلولی (نینو) دەبێتە هۆی دورست کردنی ...حولی وەرزی ناوازە، هەڵکردنیشی هەڕەشە لە ژیانی ...ها مرۆڤ دەکات، ئەوانەی کە ژیانیان لەسەر بارانی ... بەندە، لێرەوە تێگەیشتنێکی ڕاست بۆ باری ئاووهەوا ...ی هندی‌دا بەکەڵکە بۆ لێکدانەوەی گۆڕانکاری لەسەر ...تمی گەردەلولی وەرزی، کە بە کاریگەرییەکانی (نینۆ) ...دات پێویستە زیاتر بایەخی پێبدرێت.

Internet

هەشت ئامۆژگاری هەمیشە پارێزگاری گەنجێتیت دەکەن

وەرزشکردن بەرێك و پێکی، خواردنی خۆراکی دروستی باش، تێڕوانینی باش بۆژیان یارمەتی دەرن بۆ پاراستن لە هێواش کردنەوەی دەرکەوتنی پیریەتی.

واشنتن: لێکۆڵەرەوە تایبەتمەندەکان دڵنیایان کردینەوە کە پەیڕەوکردنی جۆری ژیانی تەندروستی لە هەموو لایەکی ژیانەوە یارمەتی دەدات بۆ هێواش کردنەوەی پیربوونی لەش و کەم کردنەوەی مەترسی تووش بون بەو نەخۆشیانەی لەگەڵ پیریدان.

لە گۆڤاری جیهانی تەندروستی وتارێك بڵاوکراوەتەوە چەند ئامۆژگاری و ڕێنمایی کردنی تەندروستی لەخۆگرتووە کە یارمەتی پارێزگاری کردنی گەنجێتی دەدەن بۆ درێژترین کات گرنگترینیان هەشت ئامۆژگارین:

یەکەم: وەرزش کردن و و ڕاهێنانی بەهێز بۆماوەی نیو کاتژمێر هەموو ڕۆژێك بەلایەنی کەمەوە.

دووەم: نوستنی شەو بەڕێژەیەکی زۆرباش و دورکەوتنەوە لەبێ خەوی.

سێیەم: خواردنی ڕێژەیەکی زۆر لە خۆراکی دژە ئۆکسان بەتایبەتی سەوزەو میوە، چونکە ئەمانە ووزەیەکی زۆر دەدەن بە لەش و کۆئەندامی بەرگری لەش بەهێزدەکەن.

چوارەم: پارێزگاری کردنی لەش بەخواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ئاو و شلەمەنی و شەربەت و خواردنی میوە ئاودارەکان.

پێنجەم: بایەخدان بە ڕووپۆشی پێست بۆ پارێزگاری کردنی بەهۆی بەکارهێنانی ئەو شتانەی کە ناهێڵێت تیشکی خۆر بیدات لە پێست.

شەشەم: بەکارهێنانی تەکنیکی لەش خاوکردنەوە کە هەڵچون کەم دەکەنەوەو پاڵەپەستۆی مێشك لادەبەن و بیرکردنەوەیەکی خۆش کە دڵ پڕ دەکەن لەباوەڕ و دڵنیابون بەخۆ.

حەوتەم: دروست کردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی باش و هاوڕێیەتی نزیك. بەمانای تام وەرگرتن لە هاوڕێتی و خۆشەویستی باش ئەوەش کاریگەرێکی دەرونی زۆری هەیە ئەمەش لەهەموو ڕویەکەوە کاریگەری لەسەر باری دروستی لەش دەبێت.

هەشتەم: دروستکردنی تێڕوانینێکی باش بۆ ژیان و دورکەوتنەوە لە ڕەش بینی و ڕەفتاری خراپ.

بەکورتی ئەو زانایانە وا دەبینن ڕێك و پێکی لەش و مێشك و شۆخێتی زۆر پێویستە پارێزگاری لێبکەین بۆ جوانی لەش و مێشك.

ئەمە مانای وەستاندنی پیری نیە بەتەواوی لەبەرئەوەی سوڕی ژیان دەبێت بە هەموو کەسێکدا تێپەڕببێت، بەڵام مەبەست لە هێواش کردنەوەی دەرکەوتنی ڕوخسارەکانی پیرییە بۆ زۆرترین پلە.

زمرەشت Internet

سەراسیمای ئاو

نازمی هەورامی
پسپۆڕی کیمیا

ئاو لە ماددەکانی دیکە ناچێت و، ڕەوشتەکانیشی ملکەچی ڕێسا گشتیەکانی ڕەوشتی ئاوێتە هاوشێوەکانی نابێت، چونکە ئەو ڕەوشتانە تایبەتن بە خۆیەوە، بەوەش لە هەڵس و کەوتیدا ناوازەیە.

هەروەك لە ئەرك و کارە ئاڵۆزەکانی دیکەی خۆی ناچێت کە هەرکاتێك لێی تێگەیشتین، وازی لێ بهێنین..

هەرچەندێك بەناو قوڵایی زانیارییەکانماندا دەربارەی ئاو ڕۆبچین، سەرسوڕمان و سەرسامیمان پێی زیاد دەبێت..

هەرچەندێکیش لە توێژینەوەی گەردینەدا قووڵ ببینەوە، بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە لە هەڵس وکەوتیدا تاقانەیە و کاریگەریی لەسەر شتەکانی دەوروبەری قووڵە.

لەم کاتانەدا هیچمان پێ ناکرێت جگە لەوەی ئاو و ڕەوشتەکانی ئاو بە پەرجوو و سەراسیما (معجزە) هەژمار بکەین..

***

جا ئەگەر ئاو نەبوایە ئەم گۆی زەوییەمان تاك نەدەبوو بۆ هەبوونی ژیان تیایداو، بەبێ ئاویش ئەژیان دەهاتە بوون و نەبەردەوامیش دەبوو.

*تەنها ئاوەکە لەنێو هەموو ماددەکانی سەر زەویدا بەسێ دۆخ هەبێت، گازی و شل و ڕەق لە باری گونجاوی پەستان و پلەی گەرمیدا.

*تاکە ماددەیەکیش چڕییەکەی لەباری ڕەقیدا کەم بکات لە چڕیەکەی لەباری شلی و ڕەقیدا.

*ئاویش ڕووکرژی یەکی بەرزتری هەیە لە هەموو ماددەکانی دی، جگە لە جیوە (Hg) نەبێت..

*لینجی (Viscosity) یەکەیشی بە پێچەوانەی هەموو شلەمەنییەکانی دیکەوە هەڵس وکەوت لەگەڵ ئەو پەستانە دەکات کە دەخرێتە سەری.

*توێنەرێکی ئاڕادەیەك گشتیە چونکە ژمارەیەك ماددە دەتوێنرێتەوە زیاد لە تواندنەوەی هەر شلەیەکی دی.

ئایا ئەم ڕەوشتانە تەنها ڕەوشتی تاك و ناوازەی وا کە پێویست بکات لێکدانەوەی زانستیان بۆ بکەین؟!

یان چەند ڕەوشتێکن کە ڕۆڵێکی تایبەت و جیاکراوەیان لە ژیانماندا هەبێت؟

لەم وتارەدا ئەوە ڕوون دەکەینەوە کە ئەم هەموو ڕەوشتانە بۆ لێکۆڵینەوەی دوو ئامانج دانراون: یەکەمیان چەسپاندن و دەستەبەر زیندە چالاکیەکان یا یەکێك لە ڕەفتاری ڕێڕەوە زانراوەکانی

دووهەمیشیان ئامادەکردنی بارودۆخی ژینگەیی و کەشێکی گونجاو بۆ ژیانی مرۆڤ و بوونەوەرە زیندووەکانی تری جگە لەو

هەوڵ دەدەین باسی ئەم ڕەوشتانەو کاریگەرییەکانیان بکەین، پاشان هەندێك لێکدانەوەیان بۆ بکەین.



1) پلەی کوڵان و پلەی بەستن: Boiling Point and Freezing point

ئاو، شێوەگی گەردیلەکەی (H_2O) یە، هاوشێوەی شێوگە گەردیلەکانی (H_2S گۆگردیدی هایدرۆجین) و (H_2Se) و سیلینیۆم و (H_2Te)ی تلۆریۆمە، ئەم توخمانەش هاوبەشیی ئۆکسجین دا دەکەن و لە کۆمەڵەیەکدان لە خشتەی خولیدا.

پێشبینی ئەوەش دەکرێت کە بەزیادبوونی کێشی گەردی Molecular Weight پلەی کوڵان و پلەی بەستن زیاد بکات، هەروەک ئەمەش لە راستیدا لە هەرسێ ماددەکەدا روودەدات، بە جۆرێک کە: H_2S

کێشی گەردی -34) لە (-61) پلەی سەدی دا دەکوڵێت و لە (-82) پلەی سەدیدا دەیبەستێت، (H_2Se) یش (کێشی گەردی-80) لە (-42) پلەی سەدیدا دێتە کوڵ و لە (-64) پلەی سەدی دەیبەستێت، هەروەها (H_2Te) کە (کێشی گەردی -129) جیین لە (-4) پلەی سەدیدا دەکوڵێت و لە (-51) پلەی سەدیدا دەیبەستێت.

کاتێکیش دەگەینە باسی ئاو (کێشی گەردی - 18)، سەرمان سوڕ دەمێنێت و بەپێچەوانەی ئەوەی کە وا پێشبینی دەکرا، لە (-80) پلەی سەدیدا بکوڵێت و لە (-100) پلەی سەدیدا بیبەستێت حەز شوێن رەفتاری ئاوێتە لە یەکچووەکانی بکەوتایە؛ کەچی دەبینین لە (100) پلەی سەدی‌دا دەکوڵێت لە (سفر)ی سەدیش دا دەیبەستێت.

ئەگەر ئەو رەفتارەشی بنواندایە کە پێشبینی بۆ دەکرا، ئەوا لە پلە گەرمییە ئاساییەکانی سەر رووی زەوی‌دا، بوونی بە (شلی) مەحاڵ دەبوو، ژیانیش تێدا دەچوو نەدەما.

لەبەر رەفتارە ناوازەو دەگمەنەکەیەتی کە نیعمەت و بەخششێکە بۆ ژیان؛ چونکە لەم سەر زەویەماندا لە سێ دۆخەکەی دا دەستمان دەکەوێت:

هەڵم و شل و رەق، بەشێوەیەك کە ماددەیەکی دیکە نازانین بەو سێ دۆخە هەبێت.

ئاویش برێکی زۆری گەرمی شارراوە (ماتە گەرمی) تێدایە بۆ (بەهەڵم وون) و (بەستن) چونکە بڕی هەریەکێکیان لە هەموو ماددەیەکی دی زیاتر دەبێت و ئەم سیفەتەش کاریگەرییەکی گەورەی لە پاراستنی پلەی گەرمی تونکڵی زەویدا دەبێت.

هەمووشمان دەزانین کە ئەم رەوشتەی ئاو بەکارهێنراوە لە فێنك کەرەوە (سارد کەرەوە) کاندا، بەجۆرێك کە بوونە هەڵمی برێکی کەمی ئاو، برێکی زۆری گەرمی هەوا هەڵدەمژێت و ، ساردی دەکاتەوە.

هەروەك توانەوەی هێندێکی کەمی سەهۆل، برێکی گەورەی گەرمی دەمژێت و دەوروبەرەکەی سارد دەکاتەوە.

(2) فراوانی گەرمیی: Heat Capacity

ئاو، فراوانیەکی گەرمی بەرزو نا ئاسایی هەیە، چونکە برێکی گەورەی گەرمی دەمژێت بێئەوەی پلەی گەرماییەکەی زۆر زیاد بکات، ئەگەر بەراوردمان کرد لە نێوان دانانی پارچەیەك ئەلەمنیۆم لەسەر ئاگرو بۆ چەند خولەکێك دەبینین گەرم دەبێت و سوور دەبێتەوە.

بەلام ئەگەر ئاومان تێکردو لەسەر ئاگر گەرممان کرد بۆ هەمان ماوادی زەمەنیی، دەبینین بە برێکی ئێجگار کەم پلەی گەرمییەکەی بەرز دەبێتەوە، ئەمەش بە (فراوانیی گەرمیی) ناوی دەبەین و، بڕی گەرمی ئەو گەرمیە پێویستەیە کە پلەی گەرمیی ماددەکە (1) پلەی سەدی بەرز دەکاتەوە.

فراونی گەرمی بۆ ئەلەمنیۆم 0.215 و، بۆ ئاسن 0.107 و بۆ خوڵی لماوی 0.2 بۆ ئاویش 1.5 گەرمۆکەیە بۆ هەر (گرام)ێك لە یەك پلەی گەرمیدا.

لەم ژمارانەشەوە ئەوەمان دەست دەکەوێت کە : ئەگەر برێکی جێگیری گەرمی بکەوێتە سەر (بخرێتە سەر) هەمان بارستەی خۆی لە خوڵی لماوی یان لە ئاو، ئەوا پلەی گەرمی خۆڵەکە پێنج ئەوەندەی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاوەکە بەرز دەبێتەوە، ئەمەش مانای وایە کە ئاو لەتوانایدا هەیە برێکی گەورەی گەرمی

هەڵبگرێت بێ ئەوەی ببێتە هۆی زیادکردنێکی گەورە لە جووڵەی گەردەکانیدا..

کە جوڵەیەکە بە پێوەرێك دادەنرێت بۆ پلەی گەرمیو، ئەم رەوشتەش یارمەتی زیندەوەر دەدات لە پارێزگاریکردنی پلەیەکی گەرمی جێگیری لەشیدا، بەهۆی ئەوەی کە ئاو رێژەیەکی گەورەی پێکهاتەی لەشی پێك دێنێت.

(3)چڕی ئاوو سەهۆڵ: Water and Ice density:

لە کاتی سارد کردنەوەی ئاودا، گەردەکانی لە یەکتر نزیك دەبنەوەو، قەبارەکەی کرژ دەبێتەوە (دێتەوە یەك) و چڕیەکەی زیاد دەکات تا دەگاتە یەك گرام/ سم لە (4) پلەی سەدیدا.، لە کاتی نزم کردنەوەی پلەی گەرمیشدا لەو ئاستە نزم تر، گەردەکان بە شێوەیەك ریزدەبنەوە کە بۆشایی و کەلێنی گەورە لەنێوانیاندا بەجێ بمێنێت و بەوەش قەبارەکەی دەکشێت و چڕیەکەی کەم دەبێتەوە..

لەکاتی بەستن و بوون بە (سەهۆڵ)ی ئاویش دا تێکڕای دووریی نێوان گەردەکانی درێژ تر دەبێت لەوەی کە ئاوەکە هەی بووە لە پلەی بەستنداو، چڕی سەهۆڵیش بە بڕی نزیکەی 11٪ کەم دەکات وەك لە بەهای چڕی ئاو.

ئەمە کارێکی ناوازەیە لە دنیای گەردەکاندا، چونکە وا باوە کە چڕی ماددە لە دۆخی ڕەقیدا زۆرتر بێت لە چڕیەکەی لە دۆخی شلیداو، بۆ جارێکی دیش ئەم سیفەتە ناوازەیەی ئاوەکە گرنگیەکی لە پاراستنی ژینگەوەی ئاویدا هەیە، چونکە ئەگەر ئاو وەك ماددەکانی دی رەفتاری بکردایە ئەوا رووبارو دەریاچەو زەریاکان سەرتاپا دەبوونە یەك پارچە شەختەو سەهۆڵ و بەوەش ئەو زیندەوەرانەی کە لە ئاودا دەژین، هەموویان تیا دەچوون و نەدەمان.

جا بوونی چینێك سەهۆڵ بە هەڵواسراوی بەسەر ئاوەکانەوە، دەبێتە هۆی دابڕینی ژێر ئاوەکان لە سەرمای کەش و، بە شلی نەبەستوویی دەمێننەوەو بوار دەدەن بە ژیان و ڕێ خۆش دەکەن کە لەناویاندا بەردەوام بێت.

(4)ڕووکرژی : Surface Tension:

ئەگەر بیرمان لە ئاکام و سەرەنجامی گەردێك ئاوی ناو چەقی دڵۆپە ئاوێك کردەوە، دەبینین کە مل کەچی هێزە کاریگەرەکانی گەردە ئاوەکانی دەورو بەریەتی بەیەك (بڕ) لە هەموو (ئاراستە) کانەوە.

وەلێ ئەگەر بیرمان لە ئاکامی گەردە ئاوێکی نزیك ڕووی دەرەوەی دڵۆپێك ئاو کردەوە، ئەوا دەبینین کە مل کەچی هێزە ڕاکێشاندنەکانی گەردە ئاوەکانی نزیکی دەبێت، بە بڕێکی گەورە تر لە هێزە کێش کردنەکانی گەردە هەواکانی دەرەوەی پەردەی دڵۆپە ئاوەکەو، وای لێ دەکات کە نزیك بێتەوە لە گەردەکـ دەوروبەری، واتە دووری نێوانیان کەمتر دەبێت لە تێکڕای دو نێوان گەردەکانی ئاو لە چەقداو، بەرئەنجامیش کەمبوونەو ڕووبەری ڕووی دڵۆپە ئاوەکەیە بۆ کەمترین ڕووبەرو، بەو جۆر بەهۆی (ڕووگرژ)یەوە دڵۆپەکانی ئاو بەشێوەی گۆیی قە بچووك پێك دێن.

ئەگەر دڵۆپێك ئاو لەسەر ڕووی گەڵایەکی ڕوەك بوو، ئەو هێـ ڕاکێشانی گەردەکانی ڕووەك بۆ گەردە ئاوە بەرکەوتووەکـ تاڕادەیەك زۆرو گەورە دەبێت و، ڕووی نێوان دڵۆپەکەو گـ ڕووەکەکەش کراوەو بەرفراوان دەبێت، کەچی لە هەمان کاتد بەرهەوا کەوتووەکە، گۆیی و پەپك خواردوو دەبێت و، شـ دڵۆپەکەی سەر گەڵای ڕووەکەکەش هاوشـ (نیوەگۆ)یەك دەبێت..

ئاو، زیاتر لە هەر شلەیەکی دی، ڕووکرژی یەکی بەرزی هە ئەم رەوشتە ناوازەیەش ڕێ خۆش دەکات بۆ دروست کردنی دیوارێکی پارێزەرو، گەر ئەوەش نەبوایە ئەوا باران نە چونکە کاتێك کە دڵۆپەکانی ئاو لە هەورەکان دا کۆ دەبنەوە لەبەر قورسییان دادەبەزن و چینە گەرمەکانی کەش دەبڕن و گوزەر دەکەن و، زۆرێکیشیان دەبنە هەڵم، جگە لە هەندێکیـ توانای خڕ بوونەوەو (بوونەگۆیی) یان هەیە، بەرگەی پارچە بوون و بە هەڵم بوون دەگرن و دڵۆپە باران پێك دەهێنن.

بەهۆی زۆریی کرژی ڕووەکەیەوە، ئاو، بەڕووی تەنەکـ شوشەو بەردەوە دەنووسێت و تەڕیان دەکات.

گرنگی ڕووکرژییش بۆ ژیان گەورەیە، چونکە دەتو خانەی زیندەوەر بە حەوزێکی (مۆژ) ئاویی دابنرێت ـ پەردەیەکی هەڵبژێرە پیارۆ پێکهاتوو، لە جۆری فۆسـ (Phospho Lipids) دەورە دراوە کە شێوەی خـ دەپارێزێت و بواریش بە تێپەڕ بوونی ماددە خۆراکیەکـ دەدات، هەروەك ڕێی دابەش بوونیان بۆ خۆش دەکات.

جا ئەگەر ڕووکرژی ئاو کەمتر بووایە لەو بڕەی ئێستـ بەتەنها بەرکەوتنی خانە بەهەر شلەیەکی دیکەوە دەردەپەڕی و دەچووە دەرەوەو،خانەکەش دەمرد.

(5)لینجی Viscosity

کاتێك شلەیەکی دیاریکراو بەرگری لە کرداری رە دەکات، واتە ڕێ لە هاتوچۆکەی دەگرێت، دەڵێن: لینجی بەرزە. بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، شلە زیاتر توانـ هەیە، واتە: لینجی یەکەی کەم دەبێتەوە.

بەڵام بەزیادکردنی ئەو پەستانەی دەخرێتە سەر ـ رەوینی کەمتر دەبێت، واتە لینجی یەکەی زیاد دەبێت

هەروەك ئەمەش بەسەر گازەكاندا دەچەسپێت و بە هۆی ـوەیشەوە گاز دەبێت بە شل و شلەیش بە پەستان خستنە سەری ـگۆڕدرێت بۆ ماددەی رەق.

هەروەها لێرەش دا ئاو لە شلەكانی دیكەی جگە لە خۆی جیاواز دەبێت و، لادەدات، چونكە ناتوانرێت ئاو بگۆڕێت بۆ سەهۆڵ هەرچەندێك پەستانی بخرێتە سەر، چونكە پەستانی ـرلوەسەر ئەو پەیوەندی و پێكەوە بەستنە تێك دەشكێنێت كە لە ـێوان گەردەكانی ئاو دایە، بەوەش لینجی یەكەی كەم دەبێتەوەو بە ـی دەمێنێتەوە، پێچەوانەی ئەوەش روودەدات، چونكە بە ـستنە سەری پەستان لەسەر سەهۆڵ دەیكات بە ئاو، سوودیش ـە رەفتارە وەرگیراوە بۆ خلیسكان لەسەر سەهۆڵ، چونكە ئەو ـستانەی دەخرێتە سەر چەقۆی پێڵاوی خۆخلیسكێنەرەكەوە ـەو سەهۆڵەكەی ژێری دەكاتە ئاوو دەخلیسكێت، بە تەنها ـێدانەوەیەكی خۆخلیسكێنەرەكەش پەستانەكە لا دەچێت و ـەرە ئاوەكە بەهۆی ساردییەوە دەیبەستێتەوە.

ـەجارەش بۆ رەفتاری شازو ناوازەی لینجی ئاو گرنگییەك ـت دەكەوێت بۆ بەردەوام بوونی ژیان لەزەریاكاندا، چونكە ـەرای بەرەنگاربوونەوەی زیندەوەرەكانی قوڵایی زەریاكان بۆ ـستانێكی بەرز، دەبینین خانەكانیان بە پاراستنی ئاوەكەی ـەوە دەمێننەوەو توانای راپەڕاندنی ـەچالاكیەكانیان دەبێت.

6 سیفەتی موین:

ـەگەر ستوونێكی ئاومان لەناو بۆرییەكی شووشەییدا پشكنی، ـووەكەی بەقۆقزی دەبینین و، هەرچەندێك تیرەی بۆرییەكەش ـكات، قۆقزێتی زیاد دەكات.

ـۆی ئەوە: یەكتر كێش كردنی گەردە ئاوەكانی نزیك ـەكەیە بەرەو شووشەكە زیاتر لە بەرەو خۆكێش كردنیان ـەو گەردە ئاوەكانی دی، هەروەها لەبەر ئەم هۆیەشە كە لە ـەكی كراوەدا كەیەشێكی لەدەفرێكی ئاودا نقوم كرابێت، ـەكەبەرز دەبێتەوە بۆ ئاستێكی بەرزتر لە ئاستی ئاوی ئاو ـەكە.

ـە هێزەكانی كێشكردن لەسەر رووی شووشەكە بەسەر ـی ستوونی ئاوە بەرز بووەكەی ناو بۆرییەكە دا زاڵ دەبن.

ـگەنەویستیشە كە هەرچەندە تیرەی بۆرییەكە كەم بكات و، ـچەندەش كێشی ستوونی ئاوەكە كەم بكات، بەرزی یەكەی ـەی بۆرییەكەدا زیاد دەكات و، ئەوەش ئاودەنێن ـیفەتی موویین).

ـە سروشتیشدا بۆری مووین هەیە، چ گڵ و، چ لە رووەكداو، ـۆی سیفەتی موویینەوە، ئاو لەگڵەكەوەو، بەناو رەگەكاندا بۆبەرزاییەكانی رووەك هەڵدەكشێت و، بەرز دەبێتەوەو، بەهۆی هەمان هۆكاریشەوە ئاوەكە دەگەڕێتەوە بۆ قووڵاییەكانی ناو گڵ.

هەروەك مادده تواوەكانی ناو ئاو ئەو ماددانەی كە بۆ ژیانی رووەكەكە پێویستن، بەناو رەگەكانی رووەكەكەدا، ئاوەكە دەیانگوێزێتەوە.

كاتێكیش كە گەڵای رووەك ئاوەكە بەكاردەهێنێت و سەرفی دەكات، سا ئیتر بەكرداری رۆشنە پێكهاتن بێت یان بە كرداری روەو ئاوچوون، ئاو بەرز دەبێتەوە، تاوەكو ئەو كەموكورتییانە پڕ بكاتەوە كە پەیدا بوون..

لەبەر ئەوەیە كە گەڵا یان گوڵ لەكاتی لێك دنەوەی لە رووەكەكە سیس دەبێت و ئاوا دەبێت، چونكە ئەو ئاوەی بووەتە هەڵم دەست ناكەوێتەوە مەگەر بخرێتە ناو دەفرێك ئاوەوە.

رەگەكانیش لە گڵەوە ئاو دەمژن، چونكە پەیتی (خەستی) مادده تواوەكانی ناو ئاوی خانەكانی رەگ زیاترە لە خەستییەكەیان لەناوی ناو گڵەكەداو، ئەمەش وا دەكات كە پەستانی ئاو لە دەرەوەی خانەدا بەرزتربێت لە پەستانەكەی لە ناوەوەی خانەكەداو بەوەش ئاوەكە بەرەو ناو خانەكە پاڵی پێوەدەنرێت.

(7) ئاو، توێنەرێكی گشتگیرە:

ئاو زۆر لە مادەكان دەتوێنێتەوە، زۆر زیاتر لەوەی هەر شلەیەكی دیكە بیانتوێنێتەوە، كە تایبەتیمەندیەكی سەر سوڕهێنەری هەیە بتوانێت بەنێو گەردەكانی زۆرێك لە ماددەكان دا زاڵ بێت و بە خەرمانەیەك لە گەردەكانی خۆی دەورەیان بدات و هەندێكیان لەوانی دی دوور بخاتەوەو، گێڕانەوەی پەیوەندی بەیەكەوە بەستنی یەكێكیان بەوانی دییەوە بەكردارێكی قورس و گران دابنێن.

ئێمە دەڵێین: ماددەكە تێیدا دەتوێتەوەو، ئەم كردارەش ئاو دەنێین:

ئاوێن (الاماهه- Hydration، لەگەڵ ئاو یەككرتن**) یان ئاواندن (بەئاوشیكردنەوە).

لەبەر ئەوەیە كە ئاو توانای وردكردنی ماددەكانی وەك بەردو كەڵری هەیەو پێكهاتووەكانی دەتوێنێتەوەو دەیانگوێزێتەوەو بۆ ئەو زیندەوەرەی كە بەبێ ئەو پێكهاتووانە ناژی، مرۆڤ ناژی مەگەر هیچ نەبێت بەمەژدە توخمی وەك ئاسن و كاریۆن و نایترۆجین و توتیا (خارسین)و سیلینیۆم كە بۆجیاكردنەوەی گەردە زەبەلاحەكانی وەك پرۆتین و هیمۆكلۆبین و.. شتی دی، دەوڵەمەندەو ئاوزەند بكرێت.

هەروەها ئاو، نیوەی توخمە زانراوەکانیش بەبڕی گەورە یان کەم دەتوێنێتەوەو، بەو ماددەیەش کە تیایدا دەتوێتەوە کاری تێ ناکرێت، ئا ئەمە تایبەتمەندییەکی ژیانە..

یەکێك لە زاناکانیش بەم وتەیە باسی ئەوە دەکات: (لەبەر ئەوەی کە ئەو ماددانە زیندەوەران پێویستیانە، دەتوانرێت بێ گۆڕانکاریو دەست تێوەردان بۆیان بهێنرێت، بۆیە دەتوانرێت جار لە دوای جار ئاو بەکار بهێنرێت بۆ گواستنەوەی ئەم ماددانەو بەهۆی ئەم ڕەوشتەشەوە دەریاکان بوونەتە دایکی ژیان).

زانای دەریا ناسی بەناوبانگ (کۆستۆ) دەڵێت:(لەراستیدا سووڕی ژیان بە پەیوەستێکی تەواو بەستراوە بە سووڕی ئاوەکەوەو، بەردەوامیی و داهاتووی ژیانیش لەمەولا بەپشت بەستن بەناموٚترین ئاوێتەی زەوی بەردەوام دەبێت..)

دەتوانین ڕەوشتە تاك و ناوازەکانی ئاویش لە ڕەوشتەکانی گەردەکەوە لێك بدەینەوە (کەپێك دێت لە لە پێکەوە بەستنی دوو گەردیلە لە هایدرۆجین بە گەردیلەیەکی ئۆکسجینەوە بە دوو بەندی هاوبەش کە درێژی هەریەکەیان 95.7 پیکو مەترە (پیکۆ مەتریش یەك بەشە لە ملیۆنێك بەشی مەترێك) گۆشەی نێوان دوو بەندەکەش یەکسانە بە 104.5 پلە، لە بەرئەوەش کە ئۆکسجین کارۆسالبیێتی‌یەکی بەرزتری هەیە لە هایدرۆجین، دەبینین بەشە بارگە موجەبەکە لەسەر هەریەکە لە دوو گەردیلەکەی هایدرۆجین چەقی بەستووە، بەڵام بەشە بارگەیەکی سالیب لەسەر گەردیلەکەی ئۆکسجین چەقی بەستووەو، بەر ئەنجامیش گەردەکە دوو جەمسەری کارەبایی هەیە).

دەڵێین: گەردی ئاو جەمسەرگرەو زەبرێکی دوو جەمسەری هەیەو لەبەر ئەوەش کە گەردێکی ئۆکسجین شەش ئەلیکترۆنی هەیە، دووانیان لەگەڵ دوو ئەلیکترۆنی دوو گەردیلەی هایدرۆجین دا هاوبەشی دەکەن بۆ پێکهێنانی دوو بەندی هاوبەش و چوار ئەلیکترۆنیش دەمێننەوە کە لە گەردیلەی ئۆکسجین دا چەقیان بەستووەو (چڕبوونەتەوە) بۆ پێکهێنانی دوو جووتە ئەلیکترۆنی تاك. هەر چوار جووتەکەش (دووانی هاوبەش و دووانی تاك) ڕووەو لا بەرامبەرەکانی شێوەی خشتەك ئاراستە دەگرن و (شێوە گۆشە بە گەردەکە دەبەخشن).(شێوەی1-1-).

بەهۆی جەمسەرێتی (Polarity) گەردی ئاوەوە، گەردیلەیەکی هایدرۆجینی یەکێك لە گەردەکانی ئاو بەرەو لای یەکێك لە دوو جووتە ئەلیکترۆنە تاکەکەی گەردێکی دیکەی ئاو کێش دەکرێت بۆ پێکهێنانی بەندێك، کە ناوی دەنێین: (بەندی هایدرۆجینی – Hydrogen bond)و، ئەم بەندە هایدرۆجینە لە بەندی هاوبەش لاوازترو، لە هێزی کێشکردنی ئاسایی نێوان گەردەکانی ماددە کە پێی دەڵێن: (هێزەکانی ڤاندرڤالس – Wander Wals Forces) بەهێزترە.

بەندی هایدرۆجینی نێوان گەردەکانی ئاویش بەهەر سێ ئاراستەکاندا درێژ دەبنەوە، بەڵام ڕەوشتی بەردەوامیی و هەمیشەییان نی‌یە، واتە: ئەو هێزە ئازادیی هەڵوەشاندنەوەو پێکهاتنی هەیەو، دەتوانین ئەوەش بەم قسەیە دەربڕین کە: ئاو پێکهاتەیەکی شێوە تێکشکاوی هەیە، بەڵام هەندێك شتی ئاڵۆزەو ئەم پێکهاتەیەو ئەم بەندە هایدرۆجینی یە ڕۆڵێکی گەورەیان هەیە لەوەدا کە ئاو چەندین ڕەوشتی تاك و ناوازەی هەبێت وەك پێشتر باسمان کرد.

ئەوەتا لە کاتی بەستنی ئاوو گۆڕانی بۆ سەهۆڵ، پێکهاتەیەکی کریستاڵی ڕێکوپێك دروست دەبێت بەشێوەیەك کە هەر گەردیلەیەکی ئۆکسیجین بە چوار گەردیلە هایدرۆجین دەورە دەدرێت کە دووانیان بەبەندی هاوبەش پێکەوە بەستراون و دووانەکەی دیش بەندی هایدرۆجینی کەلاوازترو درێژترە پێوەی بەستراون.

شێوەی (2)یش، ڕوونکردنەوەی تەنها جۆرێك لە ئۆجۆری کریستاڵ بەستووەکان دەنوێنێت کە بە گوێرەی باروئۆخر بەستنەکە پەیدا دەبن و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکەش دەگۆڕێت بە گۆڕانی پەستان و پلەی گەرمی.

دەگونجێت گەردەکانی ئاوی (شل) یش لە سفری سەدی تێکرا لەیەك نزیکتر بن وەك گەردەکانی سەهۆڵ و لەبەرئەوەیە کە چڕیەکەی سەهۆڵ بەرزترە.

سەرەڕای ئەوەی کە کردارکانی توانەوەی ماددەکان لەلایەن ئاوەوە کردارێکی ئاڵۆزە، بەڵام لە زۆربەیاندا پشت بە یەکێ ڕاکێشانی گەردە جەمسەرەدارەکانی ئاوو گەردەکانی ماددە تواوەکەی ناوی دەبەستێت.

بۆ نموونە: لە خوێی چێشت (NaCl)دا گەردەکانی ئاو لە لا موجەبەکەیانەوە بەرەو لای ئایۆنەکانی کلۆریدی سالب دەچن و کێش دەکرێن، کەچی لە لا سالیبەکەیانەوە بەرەو ئایۆنەکانی سۆدیۆمی موجەبە دەڕۆن و کێش دەکرێن و، بەوەش هێزەکانی پێکەوە بەستنی نێوان ئایۆنەکانی سۆدیۆم و کلۆرید لە بلورەکانی کلۆریدی چێشتدا تێك دەشکێن، چونکە چوار گەرد ئاو هەیە کە دەوری ئایۆنی سۆدیۆمیان داوە لەناو چینە گۆییەکەی یەکەم دا ئەویش بە گەردەکانی دیکەی ئاو چینە گۆییەکەی دووەمدا دەور دراوە، و ئەویش بە ژمارەیەکی کەمتری گەردەکانی ئاوی ناو چینە گۆییەکەی سێیەم دەورە دراوە...و بەو جۆرە ، ئەم پێکەوە بەستنە جۆرە پێکهاتەیەکی ڕێك و پێك بە گیراوەکە دەبەخشێت و دەیخاتەسەر.

بەڵام بۆ نموونە لە کاتی تواندنەوەی ئەلکهول لە ئاودا. دەبینین گەردە جەمسەردارەکانی ئەلکهول لەگەڵ گەردە جەمسەر دارەکانی ئاو پێکەوە دەبەسترێن.

سەرچاوە:

علوم / 114 ئازار-نیسان / 2001

*جەمال عەبدول بەرکوڵێکی زانستە زاراوە سازی کوردی سلێمانی 2001، ل 52.

**هەمان سەرچاوە، ل49.

یاسای هەڵبژاردنی سروشتی بەسەر خولقاندنی گەردوندا دەچەسپێت

پەرچڤە: دالیا جەزا

...نستی فیزیا ئاماژە بەوە دەدات ئەو هێزە سروشتیانەی ...ترۆڵی گەردوون و پێکهاتەکانی ئەستێرەو ...کەشانو.. هتد دەکەن، چوار هێزی بەیەکداچوون. ...یان بەهێزن و هەندێکیان لاواز. ئەو هێزانەش بریتین ...ی کێشکردن و هێزە کارۆموگناتیسییەکان و هێزە ...مییەکان، کە گەردیلە ڕادەگرێت و ناهێڵێت هەڵبوەشێت، ...مەا هەندێك هێزی لاواز، کە بەرپرسن لەشیبوونەوە ...کییەکانی مادە تیشکدەرەکان. ئەنیشتاین لەساڵەکانی ...ی تەمەنیدا هەوڵیدا ئەم هێزانە لەیەك یاسادا کۆبکاتەوە، ... ڕۆشناییەکەیدا بتوانرێت هەموو ئەو کردارانە ...ێتەوە کە لەگەردووندا ڕوودەدەن، لەجوڵەو بەردەوامبوون، ... سەخت یاوەری نەبوو، بۆ سەرکەوتن لەهەوڵەکەیداو ... -یش سەرکەووتوو نەبوون لەگەیشتن بەو جۆرە یاسا ... ئەم چوار هێزە بەشێوەیەکی وردو پتەوی وا هاوسەنگ ... کە ژیان بۆ پێکهاتنی گەردون و کەشکەشانەکان و جوڵەی ...ەکان و ژیان لەسەر زەوی خۆشکرد. بۆ سەلماندنی ... حتوانین بڵێین، ئەگەر هێزی کێشکردن لەوە کەمتر ...یە کە ئێستا هەیە، هەوا لەبواری زەویدا نەدەما. ئەگەر ... کێشکردنیش کەمێك لەوە زیاتر بووایە کە ئێستا هەیە، ... حگۆڕاو یاساکانیشی دەشێوان. ئەو یاسایانەی ...یش تێکدەچوون کە ئەستێرەو کەشکەشانەکان ...ەو هەسارەکان لەخولگەکانیاندا دەسوڕێنێت (وکل ڤ فلك یسبحون) لەبەرئەوە هاوسەنگی سروشتی (وەکو زاناکان ناوی دەبەن) ئەو هاوسەنگییە کە پەروەردگار دایناوەو هەر ئەویشە کە گەردوون و ژیانی بەم شێوەیە دروستکردووە کە دەیبینین. زاناکانی فیزیا و زیندەوەرزانیش دان بەوردی و پتەوی ئەو دروستکردنەدا دەنێن و دەڵێن: ئێمە لەگەردونێکدا دەژین، کە چەندین نەگۆڕی بنەڕەتی گەردونی تێدایە، کە ناگۆڕێن و لەسەرەتاوە بەپتەوی دروستکراون بۆئەوەی هەلی ژیان لەسەر زەوی برەخسێنن. ئەگەر یەکێکیش لەم نەگۆڕانە بگۆڕێت، ئەوا هەموو گەردون دەشێوێت لەو نەگۆڕە سروشتیانەش: نەگۆڕی کێشکردن، بارستەی ئەلەکترۆن و پرۆتۆن و بارگە کارەباییەکانیان لەگەڵ چەندین نەگۆڕی فیزیایی و کیمیایی بەناوبانگی دی.

ئەوەی لێرەدا جێی گرنگیپێدانە ئەوەیە کە بەگوێرەی بیردۆزی (تەقینەوەی گەورەی گەردوون)، کە زانستی فیزیا بەبنەمای پێکهاتنی گەردوونی دادەنێت. هێزی کێشکردن بەبڕە زانراوەکەی کۆنترۆڵی پێکهاتنی گەردوونی کردووە، چونکە لەیەکەمین چرکەکانی پێکهاتنی گەردوندا، دوای تەقینەوەکە، ڕۆڵێکی گەورەی گێڕاوە. ئەگەر هێزی کێشکردن کەمتر یان زیاتر بووایە. گەردیلە نەیدەتوانی دروست ببێت و ماددەکان نەیاندەتوانی کۆببنەوە بۆ پێکهاتنی ئەستێرەو هەسارەو کەشکەشانەکان.

زاناکان دابەشبوون بەسەر چەند کۆمەڵێکی خاوەن بۆچوونی جیاوازدا. هەندێکیان باوەڕیان وایە ئەم گەردوونە دروستکەرێکی هەبێت، کە بەڕێوەی دەبات و ڕێکیدەخات. هەندێکیشیان بیرکردنەوەی دروستی خۆ لەدەست دەدەن، لەبەرئەوەی زانستی فیزیای مادی نەیتوانیوە شیکردنەوەیەکی باوەڕپێکراو بۆ ئەو مەسەلەیە بدۆزێتەوەو دەڵێت:-

پێکهاتنی گەردوون و ژیان بەڕێکەوت ڕوویداوەو ڕێکەوتیش گەردوون و یاساکانی بەم شێوە ناسراوەی هێناوەتە ئاراوە. لەکاتێکدا ئەگەری بەڕێکەوت پێکهاتنی ژیان لەم گەردوونەی ئێستادا (10\1)[299]یە، واتا ئەمە ئەگەرێکی تەواو نەشیاوە، لایەنگرانی ئەم بۆچوونە دەڵێن: ڕێکەوت ڕۆڵێکی گرنگی لەخوڵقاندنی ژیان و گەردووندا گێڕاوە، هەروەك چۆن ڕێکەوت دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ڕووی شێر یان خەت لەکاتی هەڵدانی پارچە پارەیەکی کانزاییدا-ئاشکراشە هەڵدانی پارچەکەش چەند جارێك دەبێتە هۆی چەند جارێك دەرکەوتنی ڕووی شێرو ڕووی خەتیش. بەباوەڕی ئەوان گەردوون و ژیانیش هەروایە، چونکە ڕێکەوت وایکردووە گەردوون بەم شێوە ناسراوەی بێت و یاسا فیزیاوییەکانیش خاوەنی ئەو نەگۆڕانە بن، کە هیچ کات ناگۆڕێن. ئەنیشتاینی زانای ناسراو وتەیەکی بەناوبانگی هەیە کە تێیدا ڕوودانی ڕێکەوت ڕەتدەکاتەوەو دەڵێت: (پەروەردگار گەردوونی نەکردۆتە یاری زار هەڵدان). ئەو جۆرە بۆچوونە ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە مەبەستێکی دیاریکراو لەدروستکردنی گەردوون هەبێت، ئەقڵی زانستی دروستیش بەوە قایل نابێت. بەڵام کۆمەڵەی سێیەمی زاناکان، کە بەم دواییە دەرکەوتن دەڵێن: گەردوون بەشێوازێك گەشەی بەخۆی داوە، هاوشێوەی یاسای (پەرەسەندنی سروشتی)ییە کە دارۆین دایناوەو دەڵێت: مانەوە بۆ باشترینە- بەم دواییەش لەبەر ڕۆشنایی ئەوەدا بیردۆزێکی نوێ دانرا، کە یاسای ئەنسرۆپی (زانست ڕەچەڵەکی مرۆڤ)ی بەکارهێنا، بۆ بە ستنەوەی پەرەسەندنی گەردوون بەدروستبوونی ژیانەوە لەسەر زەوی.

(یاسای دارۆین و دروستبوونی گەردوون)

ئایا دەکرێت یاسای هەڵبژاردنە سروشتییەکەی دارۆین بەسەر زانستە گەردوونییەکان و کردارە ئاڵۆزەکانیدا بچەسپێنرێت؟ پێدەچێت وا بێت ئەوەش بەگوێرەی نوێترین بیردۆزی فیزیایی لەو بوارەدا، کە زانا (لیس سمۆلن) لەکتێبە نوێیەکەیدا (ژیانی گەردوون) خستوویەتییە ڕوو. ئەم بیردۆزە نوێیە دەڕوانێتە هۆکارەکانی شکستهێنانی فیزیای تیۆری لەگەیەشتن بە(بیردۆزی گشتی) کە سەرجەم هێزە موگناتیسی و کارەبایی و کێشکە دەکات و ئەوانەی دی دەگرێتەوە، بۆئەوەی لەچوارچێوەی یەك یاسای گەردوونیدا دایان بنێت، تا هەموو ئەو کردارانە شیبکاتەوە کە لەگەردووندا ڕوودەدەن. ئەم بیردۆزە لەلایەن ئەنیشتاین و چەند زانایەکی دوای ئەویشەوە پێشنیارکرا، بەڵام توێژینەوە زانستییە تاقەت پڕوکێن و گریمانە زۆرەکان هیچ ئەنجامێکیان بەدەست نەهێنا.

بیردۆزە نوێیەکە وای بۆ دەچێت کە چەسپاندنی هەندێ لەبنەماکانی یاسای هەڵبژاردنە سروشتییەکەی دارۆین-کە دەڵێت (زیندەوەرەکان لەلایەن سروشتەوە کاریان تێدەکرێت و لەگەڵ ئەو بارودۆخەشدا خۆیان دەگونجێنن کە تێیدا دەژین و مانەوەش بۆ باشترینە) -بەسەر گەردیلەو پێکهێنەرە ئەلەکترۆنی و پرۆتۆنی و نیوترۆنییەکانی و ئەوانی دیدا دەبێتە هۆی ئەوەی بتوانرێت دیاردە گەردوونییە جیاجیاکان شیبکرێنەوە. زۆربەی هەرە زۆری بیردۆزە فیزیاییەکانی ئێستا ئاماژە بەوە دەدەن کە کونە ڕەشەکان، کە بریتین لەناوچە تاریکەکانی گەردوون، بەرپرسن لەپێکهاتنی گەردوون و هەموو پێکهاتەکانی لەئەستێرەو کەشکەشانەکان و شتەکانی دی. نموونەی ئەوەش ئەستێرە هەرە کۆنەکان بەرەو ناوەوە دەتەقنەوە، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئەو وزە ئەتۆمییەی تێیاندایە بەشی ئەوە ناکات مادەی خاوەن هێزی کێشکردنی بەرز بەرهەمبهێنێت. کە ئەوانەش بۆ پێکهاتنی ئەستێرەیەکی نوێ کۆدەبنەوە، بەڵام بیردۆزە نوێیەکە گریمانی ئەوە دادەنێت کە گۆڕانی یاساکانی فیزیا و گونجانی گەردە جیاوازەکان لەوانەیە ببێتە هۆی بارێك لەگونجان و ڕێککەوتن بەجۆرێك کەمانەوە بۆ باشترین یاسای فیزیایی گەردوون بێت یان باشترین گەرد. واتا بیردۆز یان گریمانە نوێیەکە پێی وایە گەردوون بەهۆی یاسای هەڵبژاردنی سروشتییەوە پەرەیسەندوە، تا زۆرترین کونی ڕەشی تێدا بێت، کە پێویستن بۆ پێکهاتنی ئەستێرەی نوێ و هەسارەو کەشکەشانەکان. هەروەها مادەکانی گەردوون لەکاربۆن و ئۆکسجین و ئەستێرەکان بەگوێرەی یاسای هەڵبژاردنی سروشتی پەرەیان سەندووە بۆئەوەی ژیان لەسەر زەوی دروستبکەن.

(بیردۆزی سمۆلن)

بیردۆزە فیزیاییەکان تا ئێستا سەرکەوتنیان لەسەر هەندێك لەو یاسایانە، کەتایبەتمەندی مادەو گەردەکان دیاری دەکەنەوە بەدەستهێناوە بەو پێیەش ئەگەری بوونی 17 ئەگەر فیزیاییان داناوە کە بارستەو بارگەی ئەلەکترۆن و پرۆتۆن بارستەی جێگیری گەردەکانی دی کە ناگۆڕێن، دەگرێتەوە. کەسیش نازانێت بۆچی لوارك (بچوکترین تەنۆچکەیە کە تا دوایی لەناوکی گەردیلەدا دۆزراوەتەوە) کە نیوترۆنەکان و پرۆتۆنەکانی لێدروست دەبێت، هەرهەمان ئەو بارستەیەی گەردەکانی دی لێدروست دەبێت، ئەگەر بارستەی نیوترۆن کەمێك گەورەتر بوایە لەوەی ئێستا هەیە، یان ئەگەر ئەلەکترۆن بارگەیەکی کارەبایی زیاتری هەڵبگرتایە، ئەوا گەردیلەی جێگیری وەکو کاربۆن نەدەبوو کە بەبنەمای گەردوون دادەنرێت. زانا فیزیاییەکانیش زۆر ڕێگایان گرتەبەر بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە، لەوانەش بیرۆکەی بەکارهێ

...ی ئەنسرۆپی مرۆڤی) کە دەڵێت: مرۆڤ لەیەك گەردوندا، ... ژمارەیەکی بێشومار گەردوونی دیدا دەژی. هەریەك لەم ...ونانەش بەشێوەیەکی هەڕەمەکی نەگۆڕە فیزیاییەکانی ...ستەی تەنۆچکەکان و بارگە کارەبایی و هێزە ئەتۆمییەکانی ...خۆی هەڵبژاردووە، بۆئەوەی لەگەڵ سروشتی خۆیدا ...ێکەوێت و بگونجێت. هەروەها دەڵێن: ڕێکەوت وایکردووە ...گەردوونەی تێیدا دەژین بەو شێوەیە نەگۆڕی فیزیایی تێدا ...ت کە بووەتە هۆی دروستبوونی گەردیلەی کاربۆنی جێگیر، ...یش گەردونی جێگیرو دوا بەدوای ئەوەش ژیان، بەڵام ...ی سمۆلن لەوە زیاتر دەڕوات لەگریمانە فیزیاییە...ـەکاندا، کە دوورە لەلایەنی ئاینییەوە. ...ۆنە دەڵێن:-

...ی پەرەسەندنی سروشتی ئەم گەردوونەی ئێمەشی ...ەوەو بۆتە هۆی دروستبوونی ژیان. لەکاتێکدا لەگەڵ ... گریمانە تیۆرییە جیاجیاکاندا، بیردۆزە فیزیاییەکان ...ەوەی ئەو ڕێگایەدا کە گەردوون و ژیانی سەرزەوی ...ستووە شکستیان هێنا. بەڵام بیردۆزی سمولن دەڵێت: ... بەشێوەیەی ئێستای (هەڵبژێردراوە) بۆئەوەی لەڕێی ...ەشەکانەوە زۆر بێت، ئەوەش بەهۆی هۆکارەکانی ...ی سروشتییەوە. هەرچەندە ژمارەی کونە ڕەشەکانیش ... زۆر ببێت، ئەو گەردون گەردونی دی بەرهەم ... کە بچوکترن لەگەردونە گەورەو باڵا دەستەکە.

...ەشەکانیش دوای بەکاربردنی وزەی ئەتۆمی یەکێك ...ەکان و تەقینەوەی بەدوو جۆر دەردەکەون:-

... تەقینەوەی، مادەکانی دەرەوەی ئەستێرەکەیە ...رەوەداو کۆمەڵە ئەستێرەیان (سوپەر نوڤا) ... تەقینەوەکەی دیش بەڕووکاری ناوەوەیەو کونی ...ێنێت. بەڵام بیردۆزە فیزیاییەکان ئەوە دەخەنە روو ...کی کەم ئەستێرەی خاوەن وزەی بەرزی تەقینەوە ... بۆ دروستکردنی کونە ڕەشەکان، هەر بۆیە ...ەی دەتەقنەوە ئەستێرە سپییە بچوکەکان، یان ...ترۆنییەکانیان لێدروست دەبێت، لەبەر ئەوە ...ۆزی سمۆلن بچەسپێنرێت، تەنیا مەرگە بەو ... کۆمەڵە ئەستێرە، یان سوپەر نوڤا یاریدەدەرین بۆ ...ی ژمارەیەکی زۆرتر لەکونە ڕەشەکان. ئەو ...ەگەڵ بیردۆزەکانی ئێستا یەك ناگرنەوە. واتا ...ی ژیان لەسەر زەوی روون ناکاتەوە، چونکە ... بیردۆزە پێویستە کونە ڕەشەکان و ژیانیش ...خدا پەرەبسێنن. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ...ۆڵێکی گرنگ لەزیادکردنی ژمارەی کونە ...ا بگێڕێت.

...ەخنە لەم بیردۆزە دەگرن پێیان وایە ئەوەی ...کرا لاوازترین خاڵی بیردۆزەکەیە. لەبەرئەوەی هەڵبژاردنی سروشتی گەردون پێویستە بمانگەیەنێتە ژمارەیەك گەردوونی ئامادەبوو بۆ دروستبوونی کونی ڕەش نەك بۆ دروستکردنی ژیان. لەڕاستیشدا هەندێك لەزاناکان وای بۆ دەچن کە پێدەچێت نەبوونی کاربۆن ببێتە هۆی دروستبوونی ژمارەیەکی زۆرتری کونە ڕەشەکان، بەڵام ئەوە پەیوەندی بەدروستبوونی ژیانەوە نییە.

سمۆلنیش لای خۆیەوە دەڵێت یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لەگواستنەوەی گەرمیدا لەچەقی هەورە گەردییە مەزنە گەردوونییەکانەوە، کە چڕبوونەوەی دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەستێرەکان. دەشێت بەبێبوونی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆنیش ئەستێرەو کونە ڕەشەکان هەر دروستبن، بەڵام ئەمە بەشێوەیەکی خاو دەبێت.

زاناکانی دی ڕەخنە لەم بیردۆزە دەگرن و دەڵێن ژیانی سەرزەوی بەرهەمی کونە ڕەشەکان دروست نەبووە. ئەو گەردوونەش کە کونەڕەشەکان بەهەرم دەهێنێت، بەهۆی بوونی کاربۆن و ئەستێرەکانەوەیە تیایدا، ئەوەش سروشتی کارکردنی گەردوونە.

پرسیارێکی دی کە ڕەخنەگران دەیکەن ئەوەیە: کامیان یەکەمجار ڕوودەدات و پەرەدەستێنێت؟ ژیان یان کونە ڕەشەکان؟ بیردۆزی سمۆلن وەڵامی ئەوە ناداتەوە. کێشەی دیش هەیە کە رووبەڕووی بیردۆزی سمۆلن دەبێتەوە. ئەویش ئەوەیە کە (باشترین گەردوون)ەکان دەبێت پابەندی یاسای پەرەسەندن بن و ئەو کونە ڕەشانە بەرهەمبهێنن کە بارستەیان بەرزە، ئیدی گرنگ نییە ژمارەی کونەڕەشەکان زۆر بێت. لەبەر ئەوە بەڵگە زانستییەکانی ئێستا پشتگیری لەو بیردۆزە ناکات و نایسەلمێنێت، کە سمۆلن داینا و ەو ناوینا وە گریمانی (هەڵبژاردنی گەردوونی) و پێی وایە باشترین گەردوون ئەوەیە کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ژیان، بەڵام گەردون چۆن دەتوانێت خۆی بۆ پەرەسەندنی ژیان ڕێك بخات، لەکاتێکدا خۆی لە(نەبوو) (العدم)ەوە خوڵقاوە. بیردۆزی سمۆلن لەوە زیاتر دەڕوات و دەڵێت: گەردوون ئەوەی بەسەر ژیاندا سەپاندووە کە تا ئەم ڕادەیە پەرەبستێنێت، بەڵام گەردوون چ پێویستییەکی بەژیان هەیە، تا پەرەسەندنی بەسەردا بسەپێنێت؟ لەکاتێکدا ئاشکرایە کە ژیان لەسەر زەوی کارناکاتە سەر ڕەوتی گەردوون و ناشتوانێت یاساکانی بگۆڕێت. ئەگەر گەردوونی دی هەبێت، ئەوا مرۆڤ چۆن دەتوانێت لێیان بکۆڵێتەوە کە هێشتا تەنیا بەشێکی کەمی دەربارەی ئەو گەردوونە زانیوە کەتێیدا دەژین. پێدەچێت سمۆلن ڕاستییەکی ئاشکرای لەبیر خۆی بردبێتەوە. ئەویش ئەوەیە کە گەردوون ئەقڵ و توانای بەڕێوەبردنی کارەکانی خۆیی نییە. ئیدی چۆن دەتوانێت تەنانەت یەك گەردیلەش دروستبکات؟



لە جیهانی چیرۆکی خەیاڵی زانستییەوە

جیهان لەدیدی وێڵزەوە

نووسینی: جۆیل ئاشنباخ

پەرچڤەی: صدرالدین عارف

ھ.ج.وێلز داھاتووی دانەھێنا، بەلام ھەوڵی بۆ داھێنانی دددا پێشبینی داھێنانی چەکی ناوەکی کرد بە دەھا ساڵ پێش دۆزینەوەی، ھەروەھا پێشبینی بەکارھێنانی ئەو چەکەی کرد بۆ وێران و خاپوورکردنی شارەکان لەشەڕێکی جیھانیدا. ھەروەھا خەونی بەو زرێپۆشەوە دی کە ئەمڕۆ ناوی دەنێین (تانك). لە ساڵی 1895 سەرقاڵی بیرۆکەیەك بوو کە دەیگوت کات و شوێن بەشێوەیەك تێك ئاڵاون کە لەیەك جیاناکرێنەوە، واتا ڕەھەندی پێکدەھێنن. پاش دە ساڵ، لە تیۆری ڕێژەیی تایبەتیدا، ھەمان شتی وترا، بەلام بەشێوەیەکی زانستیتر. وێلز پێشبینی ئەوەی کرد کە ڕۆژێك دێت ئۆتۆمۆبیل دروستدەکرێت و جێگەی ئەو عەرەبانانە دەگرێتەوە کە ئەسپ ڕایاندەکێشێت، ھەروەھا کاڵاکان بەلۆریی گەورە، لەشارێکەوە بۆ شارێکی دیکە، بەسەرجادەی قیرتاوکراودا، دەگوێزرێنەوەو کۆمپانیا گەورەکان مەڵبەندی سەرەکی کارەکانیان دەبەنە قەراخ شارو کارگەکانیان دەگوێزنەوە بۆ ئەو وڵاتانەی کە لەو دیوی دەریاکانەوەن. خەڵکیشی لەوە ئاگادارکردەوە کە ڕۆژێك دێت زیندەوەرزانان، بە بەکارھێنانی تەکنیکی نوێ، دەتوانن ئەندازەی جۆرە ژیانێکی نوێ دابھێنن.

وێلز ئەندێشەی ئەوەی کرد کە ڕۆژێك دێت زانستی ھەموو جیھان لە شوێنێکدا کۆدەبێتەوەو ئەو شوێنەی ناو نا (مێشکی جیھان) (ئێستا شتێکمان لەو جۆرە ھەیە کە پێی دەڵێین تۆڕی ئینتەرنێت).

وێلز پێشبینی ئەوەشی کرد کە شۆڕشێکی سێکسی بەرپا دەبێت و ژنان ئازاد دەبن و ژن و مێردایەتی بە تەواوی کۆتایی پێدێت و مرۆڤ باوەڕ بە پەیوەندیی ئازاد دەھێنێ لەم سنوورەشدا نەوەستا، بەڵکو بەشێوەیەکی ئابڕو... تیۆرەکانی پیادەکرد.

ھەوڵ و کۆششەکانی وێلز لە ئاکامدا بەداھێنانی ... ڕۆمانی ئەندێشەی زانستییانە بەئەنجام گەیشت ... ھەرچەندە کە ئێمە وێلز وەکو نووسەری ڕۆمانەکانی (مەکینەی کات) و (جەنگی گەردوونەکان) دەناسین، کەم کەس ھەیە بزانێت کە مەوداو کاریگەریی بەرھەمە ئەدەبییەکانی چەند...

کاتێك کەوێلز (ڕۆمانە زانستییە ڕۆمانسییەک...) نەنووسیبایە، لەبری ئەوە کتێبی دەربارەی چارەنووسی مرۆڤ دەنووسی، دەربارەی ئەو خەڵکە ئاساییەی کە ... قوربانی پێکھاتەی چینایەتی بەریتانیا. ئەم کتێبـ... داڕشتندا لە ڕۆمانەکانی چاڵز دیکنز دەچوون.

وێلز ھاوڕێ و دوژمنی زۆری ھەبوو لەنێو گە... بیرمەندانی سەردەمی خۆیداو لە سییەکانی سەدەی ... چاوپێکەوتنی تایبەتی لەگەڵ ڕۆزفلت و ستالین ئەنجام...

...ش جەنگی جیهانی دووەم ڕەشنووسێکی ئامادە کرد، کە ...تن بوو بە (جاڕنامەی جیهانی مافی مرۆڤ).

...ێربرت جۆرج وێلز لە سەردەمێکدا هاتە دنیاوە کە ...ۆڤ پێشکەوتنی ئەوتۆی لە ژیانیدا نەدیبوو. هەر لەو ...ێنەی کەلێی لەدایك دەبوون، یان تۆزێك دوورتر، دەژیان و ...ن. دەها ساڵ بوو شاژنە بێوەژنەکە (مەبەستمان ...کتۆریای شاژنە) وڵاتی بەڕێوە دەبردو دەها ساڵی دیکەش ... تەختی پاشایەتی دەمێنێتەوە. ئیمپراتۆریەتیش ...شیەکی نەگۆڕبوو. دەتووت گەردوون وەستاوەو ناگەڕێت.

...ووسی وێلز لەو ڕەوشەدا هەر ...وو کە ببێت بە خاوەن دوکانێك ... حورمەتکارێك.

...ز لە ساڵی 1866، لە ماڵێکی ...ی پڕ لە کێچ دا، لە گوندی ... کە ئێستا گەڕەکێکە لە ... ەداکیبوو، بەشی پێشەوەی ...ی بریتی بوو لە دوکانێك کە ...ی باوکی کاشیو پێڵاوی ...ی کریکێتی تێدا دەفرۆشت. ... بۆ دوکانەکە ڕوودانێکی ...ی بوو. (سارە)ی دایکی ... بوو لە کۆشکی (ئەپ پارك)، ... بوو لە کۆشکە مەزنەکانی ... ماڵەوەش، لە برۆملی، ...ی هی کۆیلەیەك زیاتر نەبوو، وێلز لەم بارەیەوە ...ت "هەموو شەوێك، لە بەرەبەیاندا، لە خودا ... کە هەندێك پارەی پێ ببەخشێت و هەندێك هەل بۆ ...ێت و بەزەیی بخاتە دڵی (جۆ)ی مێردییەوە، بۆ ... جێکتربێت و هەندێك لەو کەمتەرخەمییەی کەم ... وەڵامانەش کە لە ئەنجامی ئەم نزایانەوە ... حکەوتن لەو نوسینانە دەچوون کە بۆ قەرزارێکی ... حنووسرێن کە دەردەکەوێت و پاشان ... ...ێتەوە."

... ...حتی دەگرتەوەو پاشەکەوتی دەکرد بۆ ئەوەی ...ەی بۆ دابین بکات کە بتوانێت بۆ قوتابخانەیەکی ... ...یەتی بنێرێت و لە منداڵانی دیکەی چینەکەی باشتر پەروەردە بکرێت. بەڵام کاتێك سارە وێلز، لەبەر خراپی باری دەرامەتیان ناچار بوو بگەڕێتەوە بۆ (ئەپ پارك) و بوو بە بەڕێوەبەری کاروباری کۆشکەکە، ناچار بوو کە (بێرتی) کە ئەوسا چواردە ساڵان بوو، لە قوتابخانە دەربکات و بیکات بەشاگرد لە کۆگایەکدا کە بازرگانی کوتاڵ و جل و بەرگی دەکردو، هەتا نەگەیشتە ڕادەی ئەوەی کە هەڕەشەی خۆکوژی بکات، منداڵەکە لەم مەڵبەندی ڕاهێنانە ڕزگاری نەبوو. پاشان وێلز بوو بە مامۆستا لە خوێندنگایەکی ناوەندی. لەوێ، مامۆستایەکی بەتەمەن تێبینی ئەوەی کرد



کە وێلز بەهرەمەندەو بەپێی ڕاسپاردەیەکی، وێلز لە کۆلێژی کینگستن لە لەندەن وەرگیرا. یەکێك لە مامۆستاکانی (ت.ە. هەکسلی) بوو کە زۆر بەتوندی پشتگیری لە تیۆری پەرەسەندن دەکرد، بەڕادەیەك کە نازناوی "سەگە بوڵدۆگەکەی داروین لێنرابوو. لەوساکەوە، تیۆری پەرەسەندنی داروین بوو بەسەرچاوەی سروش بۆ نووسینەکانی وێلز.

پاش دەرچوون لە کۆلێژ، وێلز بوو بە مامۆستای زانست و توانی لە ساڵی 1893دا کتێبێك دەربارەی زیندەزانی دابنێت. بەڵام، لە دەرەوەی ئەم چوارچێوەیەدا، ژیانێکی زۆر ناخۆشی بەسەر دەبرد. لەیارییەکی دوو گۆڵیدا گورچیلەیەکی تووشی زیان بوو و هەتا ماوەیەکی زۆر بەدەم ئازارەوە دەیناڵاند. لە ژیانی خێزانیشدا تووشی زیان بوو. سەرەتا حەزی لە ئیزابێلی ئامۆزای کردو لە ساڵی 1891دا هێنای. بەڵام هەر زوو حەزەکەی دامرکایەوەو کەوتە داوی خۆشەویستی خوێندکارێکی خۆی بەناوی (ئێمی کاسرین ڕۆبنز)ەوە، بەڵام ژنەکەی پێی زانی. وێلز لە ڕۆمانێکدا بەناوی (تۆنۆ بونگەی) کە بەشێکە لە ژیاننامەی خۆی، باسی ئەم پەیوەندییە دەکات و هەوڵدەدات لە ڕوانگەیەکی گەردوونیی فراوانترەوە سەیری بکات و دەڵێت: "لە هەموو بەد ڕەفتارییەکدا هەندێك دادپەروەری هەیەو لە هەموو چاکەیەکدا خڵتەیەکی خراپە هەیە."

پاش جیابوونەوە لە ژنەکەی ئێمی ڕۆبنزی هێناو، هەرچەندە کە باوەڕی بەسەربەخۆیی ژنان هەبوو، ناوەکەی گۆڕی بۆ (جێن) جێنماڵێکی هێمن و ڕێکوپێکی پێ بەخشی و کاروباری بۆ ڕێکخست و ژیانێکی ئینگلیزییانەی هێمن و ئاسوودەی بۆ دابینکرد. دوو کوڕی جوان و خۆشەویستیشی پێ بەخشی. هەروەها لەبەرئەوەی کە دەیزانی چاپ بکات. بوو بەهاوبەشێکی نموونەیی لە ژیانی وێلزدا چونکە سەرەڕای دڵسۆزی و چاوپۆشیکردن لە سەرچڵییەکانی، بابەتێکی چاپکراوی بێ هەڵەشی بۆ ئامادە دەکرد.

وێلز بۆ ماوەیەکی زۆر چیرۆکی کورتی دەنووسی، بەڵام، لە سەرەتای نەوەدەکانی سەدەی نۆزدەوە بەشێوەیەکی بەردەوامتر دەینووسی و هەندێك وتاری زانستی و پێداچوونەوەی هەندێك شانۆگەری بڵاوکردەوە. هەروەها دەستیکرد بەدارشتنەوەو تەواوکردنی چیرۆکێك بەناونیشانی The Chronic Argonants کە زووتر، کاتێك کە خوێندکار بوو دەستی بەنووسینەوەی کردبوو. ئەم چیرۆکە پاشان بوو بە ڕۆمانێك بەناوی (ئامێری کات) و لەساڵی 1895دا بڵاوکردەوەو سەرکەوتنێکی گەورەی بە دەستهێنا.

زۆر نووسەری دیکە وایان لە کەسایەتی چیرۆکەکانیان کردوو، کە گەشت بەناو کاتدا بکەن بۆ ئەوەی سەدەها ساڵ بەرەو ڕابردوو بگەڕێنەوە، وەکو کەسایەتی (ریپ ڤان وینکل Rip Van Winkle) یان بەرەو داهاتوو گەشت بکەن، بەڵام کەسایەتی گەشتکەری کات (کە لە ڕۆمانەکەدا هەر ئەو ناوەی هەیە) لەژێر کۆنترۆڵی ئامێرێکدا هەتا سەد هەزار ساڵ بەرەو داهاتوو دەچێت و لە گەشتەکەیدا بۆی دەردەکەوێت کە لە ئەنجامی دابەشبوونی چینایەتیدا، کە لە سەردەمی ڤیکتۆریدا هەبوو، دوو جۆرە مرۆڤ پەیدا بوون:

جۆرێکی بێهێز و بێ توانا، کە لە منداڵ دەچوون و ناویان (ئیلۆی Eloi) بوو و جۆرێکی شێواو دڕندە کە لە ژێر زەویدا دەژیان و ناویان (مۆرلوك Morlocks) بوو. ئەم جۆرەیان ناوبەناو لەکونەکانیانەوە دەردەچوون و مرۆڤەکانی جۆری یەکەمیان دەخوارد.

وێلز بڕوای بەگەشەکردن هەبوو، وەکو پرۆسەیەك، بەڵام، وەکو هەکسلیی مامۆستای، لەو باوەڕەدا بوو کە مەرج نییە پرۆسەیەکی پێشکەوتو خوازبێت و بەختەوەری و مرۆڤێکی چاکتر بهێنێتە ئاراوە. وێلز هەمیشە دەیپرسی گەشەکردن بەرەوچی؟

کەسایەتییە گەشتکەرەکە لە ڕۆمانەکەی وێلزدا هەمیشە لە گەشت و جووڵەدایەو چاوی بڕیوەتە دوورترین گەردوونەکانی کات، کە مرۆڤ لەسەر زەوی نامێنێت و هەندێك زیندەوەری سەرەتایی زۆر بەخاوییەوە لە کەناری دەریایەکی ترسناکدا لەسەر سك دەخشێن. دەریایەك کە هەڕەشە لەناوچوونی خودی ژیان دەکات.

بە پێچەوانەی جول ڤێرن و چیرۆکنووسەکانی دیکەی ئەندێشەی زانستییەوە، وێلز بایەخی بەو شتانە دەدا کە دەشێت لە زانستدا ڕووبدەن و زۆر بایەخی بەکاریگەرییەکانی زانستی سەردەم نەدەداو گرنگیی زیاتری بەئاسۆی داهاتووی مرۆڤ دەدا. لە ڕاستیدا زۆربەی شاکارەکانی ئەندێشەی زانستی بایەخ بەکەسایەتیی چیرۆکەکان و ڕادەی ڕۆشنبیرییان دەدەن، نەك بەئامێرو داهێنانەکان.

ڕۆمانی "ئامێری کات" خاڵی وەرچەرخان بوو لە ژیانی وێلزدا، چونکە پاش بڵاوبوونەوەی بیرمەندەکان حەزیان بەهاوڕێیەتی دەکردو داوەتیان دەکرد بۆ ئاهەنگەکانی چینی باڵاکان، ئەمەش هەژانێکی لە دەروونیدا دروستکرد چونکە لە ناخەوە هەمیشە بیری لای ئەو چینە هەژارە بوو کە لێوەی هاتبوو. لەیەکێك لەو ئاهەنگانەدا یەکێك لە ئامادەبووان سەیری قاپەکەی وێلزی کردو بینی کە پڕە لە خواردەمەنی بیانی، لێی پرسی: (وادیارە زۆر زۆر حەزت لە کاڤیارە." وێلز لە وەڵامدا وتی : "بەڵێ، زۆر شەیدای کاڤیارم" بەڵام لە ڕاستیدا درۆی دەکرد. بەڵام، سەرەڕای ئەم ناخۆشییانە، ئەو ساڵانە چاکترین ساڵانی ژیانی وێلز بوون چونکە ببووە هاوڕێ و هاوبەشی هەندێك لەناودارەکانی ئەدەب، وەکو جۆزف کۆنرادو فۆرد مادۆکس فۆرد ستیڤن کرەین و هینری جەیمز. لەو ساڵانەدا دەستیکرد بەنووسینی ڕۆمانی گرنگ کە هەندێکیان دەبنە شاکاری داهێنانی ئەدەبی ئەندێشەی زانستی و هەریەکەیان بەشێوەیەك مامەڵەی تایبەتی لەگەڵ خۆباییبوونی مرۆڤ دەکەن. ڕۆمانی (دورگەکەی دکتۆر مۆرۆ) 1896، باسی زانایەك دەکات لە ولاتەکەی دوور خراوەتەوەو لە ڕێگەی داهێنانی مەخلوقی ئاژەڵەوە کە لە مرۆڤ دەچن، ڕۆڵی خوایەك دەگێڕێت بەڵام لە ئاکامدا ژیانی خۆی دەکاتە قوربانی ئەو کردارەی. ڕۆمانی (پیاوە نەبینراوەکە 1897 هۆشیارییەك دەدات لە بەرامبەر لادانی زانست لە ڕەوتی خۆی. لە ڕۆمانی (جەنگی



گەردوونەکان) دا 1898، تاوانی داگیرکردنی وڵاتـان بەهۆی ...ێرشــــە ئیمپریالیســــتەکانەوە دەهێنێتــــەوە بــــیری ...دەوڵەتییـەکانیو ئاگاداریـان دەکاتــەوە کــە ڕۆژێــك دێــت ...ئیمپراتۆریەتێکی بەهێزتر لە بەریتانیا پەیدا ببێت (بەپێی ...ڕۆمانەکە، ڕێکەوت نییە کە دانیشتوانی مەریخ بەتەنها هێرش ...دەکەنە سەر بەریتانیا).

...سـاڵی 1900، پـاش بڵاوکردنـەوەی نزیکـەی 12 کتێـب، ...بڕێکی زۆر پـارەی پاشـەکەوت کـرد کـە بتوانێـت خانوویـەکی ...جیاواز دروستبکات.

...ئەو سەردەمەی ژیانی، لە هەردوو لایەنی کاتو شوێنەوە، ...بوونەیی بوو چونکە تەندروستی بـاش بـوو و لـە لوتکـەی ...سەرکەوتندا بوو. سەرەتای سـەدەیەکی نوێ بوو و خەڵکەکە ...بە پەرۆشی خوێندنەوە بـوون. هێشـتا ڕادیـۆ و تەلـەفزیۆن ...دروستنەبوو و خەڵکەکـە کاتیـان بەخوێندنـەوە بەسـەردەبرد، ...تایبەتی ڕۆمانەکانی هـ.ج. وێلز.

...لەو سەردەمەدا، وێلز بڕیاریدا کەخۆی لـەبوارێکی نوێدا، ...لەڕووەی دنیـای نووسـینی ئەندێشـەییدا، تاقیبکاتـەوە. ...لە ساڵی 1901 کتێبێکـی بچووکـی ووژێنــەری نووســی ...بەناونیشـانی "پێشـبینییەکانی کاردانـەوەی پێشـکەوتنی ...میکانیکی لەسەر ژیانی مرۆڤو بیرکردنەوەی". ئەم کتێبـەش ...سەرکەوتنێکی ئێجگار گەورەی بەدەستهێنا. وێلز سەلماندی ...کە دەتوانێت لە هەموو بوارەکاندا سەرکەوتووانە بنووسێت. ...دوای چەند مـانگێک داوای لێکـرا لـە پـەیمانگای شـاهانەدا ...وتارێک بلێتـەوە کـە ناونیشـانێکی (زایەڵـەداری) هــەبوو، ...(دۆزینەوەی داهاتوو).

...وێلز دەنگێکی تیژی هەبوو و وشەکانیشی بەشێوەیەکی ...لەژێر سمێڵەکەیەوە دەردەبڕیو دەتـووت وشـەکان ...پێش وتنیـان. خەڵکەکـەش ئـەوەندە بەپەرۆشـەوە ...وشەکانیان وەردەگـــرت، دەتـــووت مرواریيـــان ...لێ دەبارێنێت.

لـەپڕ، وێلـز لـەو کـوڕە هـەژارەوە بـوو بەنووسـەرێك کـە پێشبینی داهـاتووی دەکـرد. لـە ژیاننامەکـەیدا دەنووسـێت: [یەکێك لەو کەسانەی کە زۆر پەرۆشی کتێبی (پێشبینییەکان) بوو، خۆم بووم، چونکە من یەکەم لایەنگری خۆم بووم].

لەکتێبی "پێشبینییەکان" دا وێلز پەرەی بە بۆچوونەکانی دەربـارەی داهـاتووداو هاتـە سـەر ئـەو بـاوەڕەی کـە دەبێـت سیستـەمێکی جیـهانی نـوێ دابمـەزرێت بـۆ ئـەوەی بوونـی مرۆڤایەتی بەردەوام بێت. سیستەمێك کە دەستەیەکی زانای خـاوەن شـارەزاییەکی تـەکنیکی بەرنوەیبـەرێتو هــەوڵبدات جـەنگ نـەهێڵێتو دەوڵـەتی یـەك نەتـەوەیی لـە ناوببـاتو دەوڵـەتێکی گــەردوونی دابمــەزرێنێتو دیموکراســییەت بچەسپێنێتو نەهێڵێتو خەڵکانی چەواشەکە، کاریکەنە سەر کەسانی نەخوێندەوار و بۆ سوودی خۆیان بیانچەوسێننەوە.

هــەروەها لــەو حکومەتــەدا داهاتــەکان بەیەکســانی دابەشبکرێتو دامـەزراوە باسـتانییەکان نـەمێنێو حکومـەت ببێـت بـە تەنـها ڕاسـپێری منـداڵان. ئـایین لـەو حکومەتـەدا نامێنێتو سنوور و بەندەکانی هاوسەرێتی کەم دەبنەوە. ڕژێمی شاهانەش دەبێت بڕوات.

کتێبـی (پێشـبینییەکان) سـەرنجی بیـاتریسو سـیدنی وێبی سەرۆکی کۆمەڵەی فابییەکانی ڕاکێشا، کە کۆمەڵەیەکی سوشیالیسـتی دەوڵەمـەند بـوو. وێلـز خۆیشـی چـووە نـاو کۆمەڵەکـەوەو دەسـتیکرد بـەهاندانی لاوان بـۆ ئـەندامبوون تیایدا. بەڵام پاش ماوەیەك لێیان ڕەنجاو سەرکردەکانیانی بە پارێزگارو بار بەسەر شۆڕشەوە دایە قەڵەم.

برنادشۆ، نووسەری بەناوبانگ، کە ئەندامێکی کۆمەڵەکە بوو، وێلزی بە "خۆپەرست " و "منداڵی نازدار" دادەنا.

لە ساڵی 1908 وێلـز وازیـهێنا لـە کۆمەڵـەی فابیـەکانو، لەگـەڵ چـەند ژنێکـدا پـەیوەندیی بەسـت. یـەکێك لـەو ژنانـە (ڕەبیکا وێست) بوو کە نووسەرێکی ئینگلیز بوو ئەو کاتەی کە پەیوەندییەکەی لەگەڵدا بەست، تەمەنی 19 ساڵان بوو.

لەو سەردەمانەدا، وێلز تووشی زۆ دوژمنایەتیی ئەدەبی بـوو کـە هـەندێکیان سـاڵانێکی زۆری خایـاند. یـەکێك لـەو دوژمنایەتییانـە لەگـەڵ (هێـنری جـەیمز)ی نووسـەردا بـوو لەسەر ئەو پەیامەی کە دەبێت (ڕۆمان) هـەڵیبگرێت. هێنری جەیمز باوەڕی بە بنەمای هونەر بۆ هونەر بوو و هیچ جۆرە پـەندو ئامۆژگارییـەکی لـە ئەدەبەکـەیدا بـەکار نـەدەهێناو وەسفی دنیای دەکرد وەکو چۆن کە هەیەو دێتە بەرچاوی، بۆ ئەوەی شتەکان خۆیان ڕاستییەکان دەربڕن. بەڵام وێلز بەوە قـایل نـەبوو. هونـەر لای ئـەو هۆیـەك بـوو بـۆ خزمـەتکردنی ئامانجێك، کـە بریتـی بـوو لـە شارسـتانییەتێکی لـە ڕەگـەوە گۆڕاو. پاتریك باریندەر دەڵێت:

((وێڵز خراپترین شتی کرد، ئەو وەکو هێنری جەیمز زۆر بایەخی بەشێوازی نووسینی ڕۆمان نەدەدا، کەچی ئەوەندە ڕووقایم بوو کە هێنری جەیمز بەوە تاوانبار بکات کە ئەو ئەو بایەخدانەی نییەو ڕووبەڕوو ئەوەی پێ بڵێت)). پاشان وێڵز، بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو، بەئاشکرا لە ڕۆمانی (پیت Boon)دا کە لەساڵی 1915 دا نووسی هێرشی کردە سەر جەمیزو لەبەراورد کردنێکی بەناوبانگدا، شێوازی نووسینی جەیمزی بە (ئەسپێکی ئاویی زەبەلاح بەراورد کرد کە ئازارێکی زۆری هەیەو دەنکە لۆبیایەکی لێ کەوتۆتە خوارەوەو دەیەوێت بەهەر نرخێك بێت هەڵیبگرێتەوە، تەنانەت ئەگەر ئابڕووشی بچێت))، بەڵام خێرا پەشیمان بووەوەو نامەیەکی پۆزشی بۆ جەیمز نارد، بەڵام جەیمز نامەکەی وەرنەگرت و ئیتر بەتەواوی لەیەکتری دابڕان. جەیمز ساڵی دوای ئەوە مرد. وێڵز پایەی خۆی بۆ چەند ساڵێکی دیکە ڕاگرت، بەڵام نێوەندە ئەدەبییەکان لایەنگری ئەو نەبوون. ئاشکرا بوو کە شێوازی وێڵز لە نووسیندا کۆن ببوو و ڤەرجینیا وولف لە بیستەکاندا باسی ئەوەی کرد.

لە ساڵانی دوای کتێبی (پێشبینییەکان) وێڵز ژمارەیەکی ڕۆمانی سەرکەوتووی نووسی کە هەندێکیان ژیاننامەی خۆی بوون و زۆربەیان گاڵتەیان بە ژیانی چینایەتیی کۆمەڵگای ئینگلیزیو باسی ژیانی دژواری مرۆڤە دەرکەنارکراوەکان دەکرد لەو کۆمەڵگایەدا. لەو سەردەمەدا، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و نا ڕاستەوخۆ داکۆکیی لە سوشیالیزمی جیهانی دەکرد. ئەم هەڵوێستەی لە سەرەتای جەنگی جیهانی یەکەمدا ئاشکرا تر بوو. لەو ساڵی 1914 کتێبێکی بڵاوکردەوە بەناونیشانی (ئەو جەنگەی کۆتایی بە جەنگ دەهێنێت) بەهۆیئەم کتێبەوە چووە گۆڕەپانی پەیوەندیی نێو دەوڵەتی و کەوتە هەوڵدان بۆ دامەزراندنی (ئەنجومەنی دەوڵەتان) بەڵاك کاتێك ککە دامەزرا، هەستی بەنائومێدی کرد.

بۆ چەند ساڵێکیش بایەخی بە پەروەردەکردنی مرۆڤ دەدا. گەیشتبووە ئەو باوەڕەی کە ((مێژووی مرۆڤایەتی بۆتە گۆڕەپانی پێشبڕکێیەك لە نێوان پەروەردەو کارەساتدا)).

هەر لەو سەردەمەدا، وێڵز تیمێکی کارکردنی لەخۆیو جۆرجی کوڕیو جولیان هەکسلی پێکهێنا بۆ نووسینی کتێبێکی پەروەردەیی دیکە بەناونیشانی (زانستی ژیان) کە لە ساڵی 1931 دا بڵاوکرایەوە. لەو سەردەمەدا ڕۆمانو وتاری پێشبینی دەنووسیو لە ئیستگەی BBCیەوە گوتاری بۆ خەڵك بڵاو دەکردەوە، هەروەها ناوبەناویش لەگەڵ پیشەسازی سینەمادا لە هۆلیود مامەڵەی دەکرد.

لە ساڵانی دوایی تەمەنیدا بوو بە مرۆڤێکی سەیر کە، بێ ئەوەی ئامانجێکی تایبەتی یان پلانێکی هەبێت، لەبارەی حکومەتی جیهانیو مافی مرۆڤ دەینووسی. هەر لە ساڵانی چلەکانی سەدەی بیستەمەوە دەردەکەوێت کە وێڵز لەڕێگەی ئارەزووی دانانی حکومەت لە سەرووی خەڵکەوە، لایەنی هەڵەی هەڵبژاردووە لە مێژوودا. ئەو یوتۆپیا زانستییەی وێڵز، کە دەستەیەکی زۆر بەهێز بەڕێوەی دەبەن لەناوەڕۆکدا، زۆر لەو زۆرداریییە دەچوو کە لە ئەڵمانیای نازیو یەکێتی سۆڤیەت پەیڕەوی دەکرا. لە ساڵانی سییەکاندا، ئەڵدەس هەکسلی ڕۆمانێکی نووسی بەناوی (جیهانێکی نوێو ئازا)ەوە، کە گاڵتەیەکی زۆری بە بۆچوونەکانی دەکرد. لە ساڵی 1941، جۆرج ئۆرویل کە لەسەر خۆشەویستی وێڵز پەروەردە ببوو، لە وتارێکدا نووسی: ئەوەی کە وێڵز بەدرێژایی تەمەنی پشتگیریی لێدەکرد، فەرمانڕەوایی نازییەکان بوو.

لەوەش خراپتر پشتگیریکردنی ناو بەناوی بوو لەبیرۆکەی چاکردنیڕەگەز (یوجینیا). لە کتێبی (پێشبینییەکان) دا باسی لە ئەگەری لەناوبردنی هەموو جۆرە نەخۆشیو مێشك سستی دەکرد لە مرۆڤدا، لەلایەن دەستەبژێرێکی زاناوە، بەڵام لە ساڵانی دوایی تەمەنیدا وازی لە بیرۆکەی چاکردنی ڕەگەز هێنا و چالاکانە کەوتە پشتگیریکردنی مافەکانی مرۆڤ.

دەستنووسێکی وێڵز

لەو سەردەمەدا، ڕەشبینو نائومێد بوو. لە لەندەن لەژێر هەڕەشەی هێرشی موشەکەکانی (V-2)ی ئەڵمانیادا دەژیا.

دوا کتێب کە وێڵز نووسی، کتێبی (مێشك لەویەڕی سنووریدا) بوو کە لە ساڵی 1945دا بڵاوی کردەوە. ئەم کتێبە بۆچوونی زۆر ڕەشبینانەی تێدایە کە مرۆڤ بەباشی لێی تێناگات. لە کتێبەکەدا دەنووسێت: ((کۆتایی هەموو جۆرە ژیانێك زۆر نزیکەو ناتوانین لێی دەرباز ببین)).

وێڵز توانایەکی زۆر بەهێزی هەبوو لە پێشبینیکردن وپێشبینی گەشەکردنی بواری پەیوەندیو گواستنەوە کە بەڕادەیەك کە سنووری نێوان وڵاتان لاببات.

هەرچەند ئەو گۆڕانکارییانەی کە ڕوویانداوە کتومت ئەوانە نین کە لە ئەندێشەی وێڵزدا هەبوون، بەڵام لێیانەوە دوورنین.

سیستمی (ABO)و ڕووخسارە بابەتی "بۆمبای"

The (ABO) System and Bombay Phenotype

نوسینی : دڵشاد حسێن دەروێش
تاقیگەی نەخۆشخانەی قەڵادزێ

(سیستمی گروپەکانی خوێن)

(Blood group systmes)

*ئەو دژەپەیداکەرانەی (Antigens) کە لەسەر ڕووی خڕۆکە سو‌رەکانی کەسێکە، جۆری خوێنی ئەوکەسە دیاری دەکەن، دیاری کردنی جۆری دژەپەیداکەرەکەش بەهۆی دژە تەنەکەیەوە (Antibody) دەبێت، کە دەتوانێت کارلێکی لەگەڵدا بکاتو خڕۆکە سورەکان کەڵەکە بکات.

*جیاوازی بۆماوەی لۆکەس (Gene Loci)و فرەجۆری ئەو دژەپەیداکەرانەش وای کردووە کە لە ژێرناوی چەند سیستەمێکدا جیا بکرێت، هەریەکێك لەو سیستەمانەش لەژێر کۆنتڕۆڵی بۆماوەیەك یان چەند بۆماوەیەك دان.

*تاوەکو ئێستا نزیکەی پانزە سیستمی گروپی خوێن ناسراوەتەوە، کە هەندێکیان بۆدیاریکردنی ڕەسەنایەتی باوانی منداڵ (Parentage)و هەندێکی دیشیان لەڕووی کلینیکییەوە گرنگیان پێ دراوە. ئەوەی زیاتر ناسراوبێتو لەڕووی کلینیکییەوە گرنگی زیاتری پێ درابێت، بریتین لە هەردوو سیستمی (ABO)و (Rh)، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لەکرداری گواستنەوەی خوێنو هەوڵدان بۆ نەهێشتنی هەندێك باری شیبوونەوەی خوێن لە کۆرپەلەدا (Erythroblastosis Fetalis).

*ئەو بۆ هێڵانەی کە بەرپرسیارن لە دەرکەوتنی هەر سیستەمێك کەوتونەتە سەر کرۆسۆمێکی دیاری کراو یان دەشێت سیستەمێك لەژێر کۆنتڕۆڵی دوو بۆهێڵ دابێتو ئەم دوو بۆهێڵەش لەسەر دوو کرۆمۆسۆمی جیاوازبن.

دۆزینەوەی سیستمی (ABO)

*دۆزینەوەی ئەم سیستەمە لەسەر دەستی زانا "کارل لاندشتاینەر" بوو لەساڵی (1900–1901) ئەوەی هانی ئەم زانایەی داوە بۆ دۆزینەوەی (ABO)، ئەو تاقیکردنەوانەی بووە کەلەسەر تێکەڵاوکردنی خوێنی زیندەوەرە جۆر جیاوازەکانی دەکرد.

*کاتێك لاندشتاینەر خوێنی خۆیو پێنج هاوڕێکەی، بەهەموو ڕێ تێچوونەکانەوە تێکەڵاوکرد (بەجیاکردنەوەی زەرداوی خوێنو

خڕۆکە سورەکان لەیەکتری)، بۆی دەرکەوت کە زەرداوی دکتۆر (پلێسچینگ) دەتوانێت خڕۆکە سورەکانی دکتۆر (ستۆرل) کەڵەکە بکات، بەڵام خڕۆکە سورەکانی خۆی کەڵەکە نەدەکرد. لەمەوە بۆی دەکەوت کە دەبێت دژەتەنێك لەناو ئەو زەرداوەدا هەبێت بۆ ئەوەی هێرش بکاتە سەر خڕۆکەکان.

سیستەمەکان	شوێن لە جینۆمدا (ژمارەی کرۆمۆسۆم)
ABO	9
Rh	1
MNS	4
Duffy	1
Lutheran	19
Lewis	19
Kidd	18
LW	19
MHC	6
Se	4
Xg	کرۆمۆسۆمی X

ئەوەبوو سی ساڵ پاش ئەم دۆزینەوەیە خەلاتی نۆبلی پێ بەخشرا، کە یەکەم کەس بوو لەبواری بۆماوەزانیدا (نۆبلی) پێ بدرێت.

*لەمەوە دەدەکەوێت کە دۆزینەوەی (ABO) سەرقافڵەی دۆزینەوەی سیستەمەکانی دی بووە، و هەر ئەم سیستەمەشە کە دەتوانرێت بەتاقیکردنەوە سادەکەی لاندشتاینەر پەی پێببرێت، چونکە هەر دژە تەنەکانی ئەم سیستەمەیە کە سروشتیانە لەناو زەرداوی خوێن دا هەن.

بۆ ماوە لۆکەسی (ABO) لە جینۆمدا

*سیستمی (ABO) لەژێر کۆنترۆڵی ئەو بۆهێڵەدایە کە کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (9)- باڵی Q-پارچەی(4) لە گوورزەی ژمارە (3) (9Q34.1). ئەم بۆ هێڵەش بۆ هێڵێکی فرە ئەلیلی سیانی‌یە (Trimultiple Allelism)، واتە سێ ئەلیلی ئەلتەرناتیڤی هەیە بۆیەك بۆهێڵ، بەڵام لەیەك کاتدا تەنها دوو ئەلیل جێگەی دەبێتەوە لەسەر بۆهێڵە لۆکەسی (ABO)، ئەم قسەیەش ڕاستە بۆهەر بۆهێڵێکی دی لە جینۆمدا، و لەبەربوونی باری فرە ئەلیلی (O,B,A) لە ABOدا، ڕووخسارەبابەت و بۆماوە بابەت لە ژمارەدا یەکسان نین، کە بەشێوەی ئاسایی شەش بۆماوەبابەت هەیە کەدەبنە هۆی دەرکەوتنی چوار ڕووخسارەبابەت، لەمەوە دەتوانین بگەینە ڕێسایەك کە ژمارەی بۆماوەبابەتەکانی سیفەتێك یەکسانە بە فاکتۆریەتی ژمارەی ئەلیلەکانی ئەو سیفەتە.

*بۆماوەزانە کلاسیکی‌یەکان لەو بڕوایەدا بوون کە تەنهایەك بۆهێڵ کاردەکاتە سەر دەرکەوتنی (ABO)، بەڵام پاش زانینی کیمیکە پێکهاتنی دژەپەیداکەرەکان دەرکەوت کە ئەم سیستەمە بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بەجینێکی دیش دەبەستێت کەبۆهێڵە لۆکەسی لەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (9) نی‌یە، بەڵکو کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (19) و ناونراوە بە بۆهێڵی (H).

فینۆتایپی دەردان لە (ABO) دا

Secretion of ABO antigens

*سەرەتا وازانرابوو کە تەنها شوێنی دژەپەیداکەرەکانی (ABO سەر ڕووی خڕۆکە سورەکانە، بەڵام دەرکەوت کە لە 80٪ی خەڵک دەتوانن ئەم دژەپەیداکەرانە بەشێوەی تواوە دەربدەنە ناو شلەکانی لەشەوە، وەکو: (لیك، فرمێسك، تۆواو، شیری دایك، ئاوگی گەدە ئاوگی زراو، شلە دەردراوەکانی زێ......هتد)

ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە لە زۆربەی شانەکانی لەشدا بەدی دەکرێن بەتایبەتی خانەکانی بەشی سەرەوەی کۆ ئەندامی هەرس و گلاندەکانی ئەم کۆئەندامە.

*ئەم ڕووخسارە بابەتە لەژێر کۆنترۆڵی ئەلیلێکی زاڵدایەو ەیە کراوە بە (Se)، واتە لە هەردووباری Se/Se , Se/seدا کەسەك توانای دەردانی هەیە بەڵام لەباری بەزیودا se/se کەسە ناتوانێت دژ پەیداکەرەکان دەربداتە ناو شلەکانی لەشەوە.

-بۆماوە لۆکەسی ئەم بۆهێڵە کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە(19)، بەڵام بەرهەمە پرۆتینی جینی دەردەرو -Se/ میکانیزمی کارکردنی بەتەواوەتی نەزانراوە، بەڵام گریمانەیەك هەیە کە دەڵێت: ئەوکەسانەی کەتوانای دەردانیان نی‌یە (se/se لە ئەنجامی نەبوونی ئەو ئەنزایمەیە کە ڕۆڵی هەیە لە گۆڕینی پێشینە ماددەی H-و پێدانی توانای توانەوەی دژ پەیداکەرەکان لە ئاودا.

*لەووڵاتە پێشکەوتووەکان ئەم سیفەتە لەبوارای تاوانناسی (Forensic science) بەکاردێت، بۆ دەست نیشانکردنی تاوانباران یان بێبەری کردنیان لەتاوانەکە لەڕووی یاساییەوە، چونکە دەرکەوتووە کە تەنها ئەو دژ پەیداکەرانە دەردەدرێن (ABO) کە لەسەر ڕووی خڕۆکە سورەکانن.

ڕووخسارەبابەت	بۆماوە بابەت
دەردانی دژپەیداکەرەکانی ABO	Se/-
دەرنەدان (تەنها لەسەر خڕۆکە سورەکان)	(se/se)

پەیوەندی نێوان گروپەکانی خوێن و هەندێك نەخۆشی:

*لەم چەند ساڵەی دوایدا هەندێك لە زاناکانی بواری نەخۆشی‌زانی ئاماژە بەپەیوەندی نێوان هەندێك نەخۆشی گروپێکی دیاری کراو دەکەن لە خوێن، بۆ نمونە. زۆربەی ئەوکەسانەی تووشی نەخۆشی داخورانی دوانزەگرێ (Idocenal

ulcer) دەبن، گرووپی خوێنەکەیان لە جۆری (O)یە، و دەرکەوتووە کە زۆربەی ئەو کەسانەی تووشی شێرپەنجەی گەدە دەبن، گرووپی خوێنەکەیان لە جۆری (A)یە وەك لەوەی جۆری (O) یان (B)بن.

*زاناکان گومانیان هەیە لەوەی کە ئەم پەیوەندییە پەیوەست بێت بە خەسڵەتی دەردانی دژپەیداکەرەکان بە ڕێژەیەکی زۆر لەو دۆخانەی کە تووشی ئەم نەخۆشیانە دەبن.

پێکهاتەی کیمیایی دژ پەیداکەرەکانی ABO:

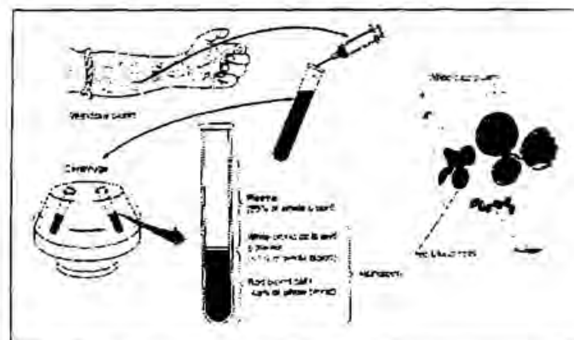
*دژپەیداکەرەکانی ABO، چ لەسەر خڕۆکە سوورەکان یان لەناو شلەکانی لەش یان لەسەر هەرخانەیەکی دیبن، بریتین لە زنجیرەیەکی کاربۆهیدرەیتی کورت کە لەشەش شەکر پێکهاتووە لەنەش نووساون بەگەردێکی هەڵگرەوە (carrier) لە ناو پەردەی پلازمای خڕۆکە سوورەکاندا، ئەم گەردە هەڵگرەش دەشێت پرۆتین یا چەوری بێت و بەهەموو گەردەکەش دەوترێت شەکرە پرۆتین (Glycoprotein) یان شەکرە چەوری (Glycolpids)، بەڵام لەناو شلەکانی لەشدا تەنها لەشێوەی شەکرە پرۆتین دان.

*لەسەر خڕۆکە سوورەکان، بەشە هەڵگرەکە نقووم بووە لە ناوەی پلازماداو زنجیرە کاربۆهیدەیتەکەش دەرپەڕیوەتە دەرەوە بۆ پێکهێنانی بەشە سەرقاڵەکەی گەردەکە (Businessend) ئەمەش توانای دژ پەیداکەرێتی (Antiginicity) دەداتە B,A بۆ ئەوەی بەشێوەی جیاواز لەیەکتری کارلێك بکەن، ئەم تایبەتمەندییەش دەگەڕێتەوە بۆ جۆری ئەو شەکرەی کە دەکەوێتە کۆتایی زنجیرە کاربۆهیدرەیتەکە.

*ئەگەر کلیلە- شیکارێك دابنێین بۆ ئەو شەکرانەی کە دژپەیداکەرەکانی (ABO) یان پێکهێناوە ڕەنووسیان بکەین دەبێت:

1-Galactose
2-Glucose
3-Fucose
4-N-acetyl galactose amine
5- N-acetyl glucose amine

بەر دژ پەیداکەری A ڕیزبوونی شەکرەکانی بەژمارە بریتییە لە 4-21513، هەروەها دژ پەیداکەری B کۆدی ڕیزبوونی



شەکرەکانی بریتییە لە: 1-21513 (لە چەپەوە بۆ ڕاست). لەمەوە دەردەکەوێت کە دواشەکر لە دژ پەیداکەری Aبریتییە لە : ن-ئەسیتایل گالاکتۆز ئەماین، کە بەکۆمەڵەی ئەماینۆ ئەسیتایل ($-NH-CO-CH_3$) کۆتایی هاتووە، بەڵام دواشەکر لە دژەپەیداکەری B بریتییە لە : گالاکتۆز، کە کۆتاییەکەی کۆمەڵەی هایدرۆکسیلە (-OH).

*ئە جیاوازییە کیمیکییە بچووکەی نێوان B,A دەتوانێت تایبەتمەندی بەرگری دژ پەیداکەرەکان بگۆڕێت و ئەو دەرەنجامە ترسناکە دروست بکات کە لەوانەیە لە بەمەڵە گواستنەوەی خوێندا ڕووبدات.

*لاندشتاینەر یەکەم کەس بووە کە ووردکاری کارلێکی نێوان دژەتەن- دژەپەیداکەری ڕوون کردۆتەوەو پیشانی داوە کە دەبێت گرووپی کیمیکی بچووك نووسابێت بە گەردی گەورەترەوە، ئەمانەش یەکەی بنچینەی دژپەیداکەرن.

*زۆرجار واباس دەکرێت کە ئەوانەی گرووپی خوێنیان (O)یە هیچ دژپەیداکەرێك لەسەر خڕۆکە سوورەکانیان نییە، بەڵام لەڕاستیدا وانییە، بەڵکو کەسانی O جۆرە دژەپەیداکەرێکیان هەیە کە پێی دەوترێت ماددەی H-، ئەمەش لە پێنج شەکر پێکهاتووەو کۆدی ڕیزبوونیشیان بەپێی کلیلەکە بەم شێوەیە:

21513، لەمەوە دەردەکەوێت کە هەرسێ جۆر دژپەیداکەرەکە (O,B,A) لەماددەی H-دا هاوبەشن (21513)، واتە دژپەیداکەری A جگە لە ماددەی H-شەکری شەشەمیشی هەیە کە لە کلیلەکە ژمارە (4)، و بۆ دژپەیداکەری B ژمارە (1)، بەڵام گرووپی (O) شەکری شەشەمیان نییە، لێرەدا پرسیارێك سەرهەڵدەدات کە ئایا بۆچی ماددەی H- وەك دژ پەیداکەرێك نەژمێراوە لەسیستمی پۆلێن کردنی گروپەکانی خوێندا؟ دەشێت وەڵامی پرسیارەکەش ئەوەبێت کە ماددەی H- لەباری ئاسایدا، هیچ دژەتەنێکی نییە لەزەرداودا، بەپێچەوانەی B,A کە بۆ هەردووکیان دژەتنی تایبەتی هەیە (anti-B , anti-A).

قۆناغەکانی دروست بوونی ABO:
Biosynthesis of ABO antigens

*لە سیستمی ABOدا سێ هەنگاوی هاوبەش هەیە لە زیندەپێکهاتنی هەر سێ دژپەیداکەرەکە:

1-لەسەرەتادا مادەی پێشینە (Precursor) دروست دەبێت کە لە دوو شەکر پێکهاتووە (-2-1-) ئەمیش دەنووسێت بەگەردێك پرۆتین یان چەوری لەناو پەردەی پلازمادا.

2-دوای هەنگاوی یەکەم، مادەی ناوەندی (Intermediate) دروست دەبێت کە لە چوارشەکر پێکهاتووە (-2151)، واتە

بەخستنە سەری دوو شەکری تر(51) بۆسەر مادەی پێشینە (21)، مادەی ناوەندی دروست دەبێت.

3-هەنگاوی سێیەم بریتییە لە دروست بوونی (مادەی H-)، پێکهێنانی ئەم مادەیەش لەژێر کۆنترۆڵی ئەلیلی زاڵی H دایە (H/h ,H/H) کە بەر پرسە لە دروستکردنی ئەنزایمی Fucose transferase، کاری ئەم ئەنزایمەش بریتییە لەگواستنەوەی شەکری فیکۆز (3) بۆ سەر مادەی ناوەندی (-2151)، بەخستنە سەری ئەم شەکرە، مادەی H دروست دەبێت (21513).

*هەندێك کەس جینۆتایپیان یەك ڕەگی بەزیوە (h/h) بۆ ئەم بۆ هێڵەو ناتوانن ئەنزایمەکە دروست بکەن، دەرەنجامی ئەمەش دروست نەبوونی (ماددەی-H)ە، ئەگەر لەم بارەدا کەسەکە بۆماوە پرۆگرامی (A) یان (B) یان (AB) یان (O)بێت هیچ دژپەیداکەرێك لەسەر خرۆکە سورەکانی دروست نابێت و ئەوکەسە دەبێتە خاوەن دیفەتێك کەپێی دەوترێت (ڕوخسارە بابەتی بۆمبای) (Bombay phenotype)، بەڵام ئەگەر کەسەکە یەك ڕەگ یان دوو ڕەگ بێت بۆ هێڵەکە (H/h H/H) ئەوا دەتوانێت ماددەی H- دروست بکات، کە لە دواییدا وەك بنچینە ماددەیەك (Substrate) کاردەکات بۆ ئەنزایمەکانی بۆ هێڵەبەرهەمی B,A.



دروست بوونی گروپی خوێنی A

*ئەگەر بێتو کەسێك بۆماوە پرۆگرامی خوێنەکەی A بێت (A/A A/O) هەڵگری ئەلیلی Hبێت، ئەوا لەسەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (9) ئەو بۆهێڵەی هەیە کە بەرپرسە لە کۆدکردنی ئەنزایمی N-acetylgalactose amine، ئەم ئەنزایمەش هەڵدەستێت بەگواستنەوەی شەکری ژمارە (4) بۆسەر مادەی -H، بەمەش دژ پەیداکەری A دروست دەبێت (4-21513)و کەسەکە گروپی خوێنەکەی Aدەبێت.

*هەر چەندە ئەم گروپە دوو فۆرمی بۆماوەیی جیاوازی هەیە کە بە A_2 , A_1 ناسراون، کەوا باوەڕدەکرێت دەرەنجامی جۆرێك لە بازدان (Mutation) بێت کەبەسەر بۆهێڵی Aدا هاتووە، لەبەرئەوە لەکاتی خوێن گواستنەوەدا پێویستە ڕەچاوی پشکنینی گونجان (cross-match) بکرێت کەلەوانەیە بەخشەرو وەرگر دوو فۆرمی جیاوازبن لە گروپی A.

دروست بوونی گروپی B

*ئەگەر بێتو کەسەکە پرۆگرامی بۆماوەیی B بێت (B/O , B/B) و پۆزەتیڤ بێت بۆ بۆهێڵی H، ئەوا ئەو بۆهێڵەی هەیە کە هەڵدەستێت بەکۆدکردنی ئەنزایمی Galactose Transferase کاری ئەم ئەنزایمەش بریتییە لەگواستنەوەی شەکری گالاکتۆز (1) و نووساندنی بە (ماددەی-H)ەوە، بەمەش دژپەیداکەری B دروست دەبێت (1-21513)و ئەوکەسە جۆری خوێنەکەی Bدەبێت

دروست بوونی گروپی AB

*ئەگەر کەسەکە بۆماوە پرۆگرامی خوێنەکەی AB بوو (A/B و هەڵگری ئەلیلی Hبوو، مانای وایە هەردوو ئەلیلی Aو ئەلیلی Bهەیە، لەبەرئەوە ئەوکەسانە دەتوانن هەردوو ئەنزایمەکە دروست بکەن، کە هەڵدەستن بەگواستنەوەی هەردوو شەکری ژمارە (1 و ژمارە (4) بۆسەر مادەی -H کەدواجار لەسەر خرۆکە سورەکە هەردوو دژپەیداکەری A , B بەدی دەکرێت.

دروست بوونی گروپی (O)

*ئەگەر کەسەکە بۆماوە پرۆگرامی (O) بێت (O/O)و هەڵگری ئەلیلی Hبێت، واتە هیچ ئەلیلێکی نییە بۆ دروست کردنی هیچ کامێك لە ئەنزایمەکان و ئەگەر ئەنزایمێکیش دروست بکات لە کارکردندا ناتەواوەو ناتوانێت هیچ شەکرێك بگوازێتەوە سەر مادەی -H، بەمەش تەنها دژ پەیداکەر لەسەر خرۆکە سورەکان مادەی H دەبێت و ئەوکەسە جۆری خوێنەکەی (O) دەبێت.

*لەمەوە دەردەکەوێت کە کەسانی گروپی (O) پشت نابەستن بە ئەلیلەکانی ABO بەڵکو لەژێر کاریگەری ئەلیلی H دان.

-لەمەوە دەتوانین مافی دژ پەیداکەری بەمادەی -H بدەین چونکە دەتوانرێت خوێنی کەسانی (O) بەدژەتەنی H-دژ کەڵەکە بکرێت، بەڵام لەباری ئاسایی دا دژەتەنە دەگمەنە (جگە لەکەسانی بۆمبای) هۆی ئەم دەگمەنییەش دەشێت بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە هەموو تاکێك چ گروپی Aیان B یان AB بێت، بەلایەنی کەمەوە بڕێك لە دژەپەیداکەری لەسەر خرۆکە سورەکانی دەمێنێتەوەو ناگۆڕدرێت بۆ دژپەیداکەری پرۆگرامکراوەکەی، چونکە سیستمی بەرگی لەباری ئاسایی دا تەن دژی دژ پەیداکەرەکانی خۆی دروست ناکات.

هۆی جێمانەکەش دەگەڕێتەوە بۆ کاری هەردوو ئەنزایمی گوێزەرەوەی A , B کە هەموو مادەی -H ناگۆڕن بۆ دژپەیداکەری A یان B، هەر ئەمەشە وای کردووە کە دژەتەنی H-دژ لە زەرداوی خوێندا خوێنداو دروست نەبێت.

دژە تەنەکانی سیستمی ABO
ABO antibodies

*وەك ڕێسایەك، دژەتەنەکان لە ئەنجامی بەرپەرچدانەوەی سیستمی بەرگری لەش دروست دەبن دژی دژپەیداکەرێکی بێگانە واتە دروست بوونیان بۆ ماوەییانە پرۆگرام نەکراوەو بۆ هیچ دیاری کراو نییە بەرپرس بێت لەدروست کردنی دژە تەنە

نییەت، بەڵکو تەنها مادە خاوەکەیان پرۆگرام کراوە ئەویش پرۆتینی (گاما-گلۆبیولین).

*لێرەدا پرسیارێك هەیە، ئایا چۆن دژەتەنەکانی ABO دروست دەبن؟

پێش ئەوەی وەڵامی پرسیارەکە بزانین پێویستە ئەوە بزانین کە کەسانی A، دژەتەنی anti-B یان هەیەو ئەوانەش کە جۆری خوێنەکەیان B، دژەتەنی anti-A یان هەیە، هەروەها کەسانی O هەردوو دژە تەنەکەیان هەیە، بەڵام کەسانی ABهیچ یەکێك لەو دوو دژە تەنانەیان نییە. و دەرکەوتووە کە ئەم دژەتەنانە بەزۆری لە جۆری (Igm)ن.

زۆر ئاوێتەی کیمیایی هەیە لەڕووەکەکاندا کە پێکهاتەی کیمیاییان بەدژە پەیداکەرەکانی A و B دەچن، ئەمە جگە لەوەی ئەمیواری زۆر لەبەکتریاکانی ناو ریخۆڵە زنجیرەی کاربۆهیدراتی سەرتۆیان لەسەرە کە لەپێکهاتەدا بە A ، B دەچن، ئێمەش ڕۆژانە ئەم ڕووەکانە دەخۆین و سیستمی بەرگری دژەتەنیان بۆ دروست دەکات، بۆ نموونە ئەگەر یەکێك جۆری خوێنەکەی Aبێت، دژەتەنی anti-A دروست ناکات هەرچەندە سیستمی بەرگری چێژی ئەو ئاوێتانە دەبێت کە Aدەچن، بەڵام دژەتەنی anti-B دروست دەکات بۆ ئەو ئاوێتانەی کە بە B دەچن، چونکە وەك بێگانەیەك سەیری دەکات.

دژەتەنی anti-H

*ئەم دژەتەنە، بەپێچەوانەی هەردوو دژەتەنی anti-Aو anti-B بەشێوەی ئاسایی لەناو زەرداودا بەدی ناکرێت، چونکە هەموو کەسێك بەبێ جیاوازی گروپەکان، مادەی H- لەسەر خڕۆکە سورەکانی بەدی دەکرێت (جگە لەکەسانی خاوەن سیستمی بۆمبای).

*یەکێك لە سەرچاوەکانی ئەم دژەتەنە ئاوگی هەندێك جۆر ڕووەکە کە ئاوێتەی ئەو تۆیان تێدایە کە دەتوانێت خوێنی جۆری O کەڵەکە بکات، بەو مادانەش دەوترێت (خوێن کەڵەکەرە ڕووەکییەکان) (Phytohaem agglutinins).

*یەکێك لەو ئاسەرەوانەش کەتوانراوە دەبهێنرێت بریتییە لە ئاوێتەیەکی کیمیای کە لە تۆوی ڕووەکی Ulex europeans وەك کە سەر بەخێزانی پاقلەمەنییەکانە. مادە دەرهێنراوەکەی ئەو ڕووەکە زۆر بەهێز کارلێك لەگەڵ خڕۆکە سورەکانی جۆری (O) دەکات و دەتوانێت کەڵەکەیان بکات. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە ئەو ئاوێتە ڕووەکییە هەمان چالاکی دژەتەنی anti-H ی هەیە.

*سەرچاوەی ئەم دژەتەنە لەناو زەرداودا تەنها ئەوکەسانەن کە خاوەن ڕووخسارە بابەتی (بۆمبای)ن، چونکە ئەوکەسانە هیچ پێکهێنەرێکی سیستمی (ABH) یان نییە.

ڕووخسارە بابەتی بۆمبای
Bombay Phenotype

*دۆزینەوەی ئەم فینۆتایپە دەگەمنە بەهۆی ڕووداوێکی ڕێکاویانەوە دەبێت لەشاری (بۆمبای) لە هندستان، کە تیایدا دووکەس بەخەستی بریندار دەبن و دەگوازرێنەوە بۆ نەخۆشخانە، کاتێك پشکنینی جۆی خوێنەکەیان بۆ دەکرێت، دەردەکەوێت کە هەردوکیان (O)ن، و لە مەوپێشیش هیچ خوێنێکیان بۆنەگوازرابۆوە، بەڵام کاتێك پشکنینی گونجانیان (Cross-matching) لەگەڵ خوێن بەخشەکاندا بۆ دەکرێت دەردەکوێت کە زەرداوی خوێنی ئەو دووکەسە خڕۆکەی سوری بەخشەرەکان کەڵەکە دەکەن (Incompatable)، ئەوەبوو ژمارەی ئەو کەسانەی بۆ ئەم پشکنینە تاقیکرانەوە دەگاتە 115 کەس و خوێنی هیچ کامێك لەوانەیان بۆ نابێت، هەرچەندە گروپی خوێنەکەشیان (O)بووە، بۆیە پزیشکەکان ناچار دەبن کە تەنها پلازمایان بۆ بگوازرێتەوە، بۆ ئەوەی گرفتی خوێن بەربوونەکەیان چارەسەر بکرێت.

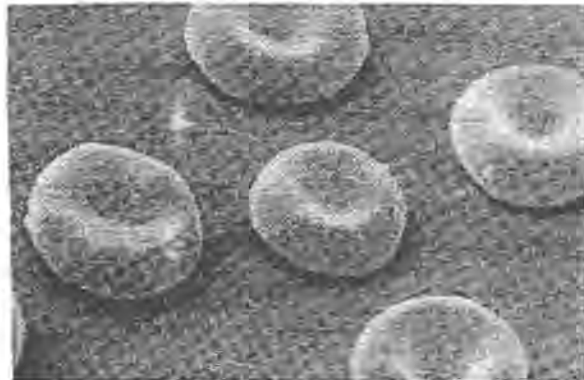
*لە ئەنجامی چەند لێکۆڵینەوەیەکدا دەردەکەوێت کە لەناو زەرداوی خوێنی ئەو دووکەسە، سەرەرای هەردوو دژەتەنی anti-Aو anti-B بەرێژەیەکی زۆریش دژە تەنی anti-H هەیە، کە هۆکاری کەڵەکەکردنی خوێنی بەخشەرەکان بووە.

دژەتەن لەناو زەرداودا	دژەپەیداکەر لەسەر خڕۆکە سورەکان	ڕوو خسارەبابەت
anti-A و anti-B و anti-H و anti-B و anti-A	مادەی H- نییە	گروپی (O)ی ئاسایی بۆمبای

*ئەگەر بێت و یەکێك پۆزەتیڤ بێت بۆ (بۆمبای) بەپشکنینی ئاسایی ناو تاقیگە دەردەکەوێت کە گروپی (O)یە، بەڵام ئەگەر دژەتەنی anti-H یان هەبێت دەتوانین دیاری بکەین ئاخۆ ئەمە فینۆتایپی بۆمبایە یان گروپی (O)ی ئاساییە.

بۆماوە شێکاری ڕووخسارەبابەتی بۆمبای

*ئەم جۆرە فینۆتایپە ئەوکەسانەن کە پۆزەتیڤن بۆ دژەتەنی anti-H هەڵگری بۆ هێلی بەزیوی (h/h)ن، ئەم بۆهێڵەش کەوتۆتە سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە (19). ئەوکەسانە ناتوانن ئەنزایمی Fucose transferaseدروست بکەن و بەبێ بوونی ئەم ئەنزایمەش شەکری فیوکۆز (ژمارە 3) ناگوازرێتەوە سەرمادەی ناوەندی (21513)، دەرەنجامی ئەمەش بریتییە لەبلۆك کردنی ڕێڕەوی ئەو زیندە چالاکییانەی کە دەبێتە هۆی دروست بوونی مادەی H-، وبەبێ ئەم مادەیەش ئەو ئەنزایمانەی کە لەلایەن



ئەلیلەکانی (A , B)ەوە کۆد دەکرێن ناتوانن دوایین شەکر بگوازنەوە سەر مادەی ناوەندی، چونکە سایتی ئیش کردنیان تەنها لەسەر شەکری فیوکۆزە، ئەم شەکرەش دوایین شەکرە لە مادەی -H.

*لێرەدا شتێکی دیمان بۆ ڕوون دەبێتەوە کە دەشێت یەکێك بۆماوە بابەتەکەی (Genotype) -A/ یان -B/ یان A/B بێت، بەڵام ڕووخسارەبابەتەکەی (Phenotype) گروپی (O) بێت، واتە کەسەکە لەڕاستیدا (O) نی‌یە بەڵام بۆمێڵی h/h ناڕاستەوخۆ بلۆکی دەرکەوتنی دژپەیداکەرەکانی (ABO)ی کردووە، ئەم بارەش لە بۆماوەزانیدا پێی دەوترێت ڕێگرێتی (Epistasis)، و بە بۆمێڵەکەش دەوترێت بۆمێڵی ڕێگری بەزیو (Recessive Epistatic Gene).

*یەکێك لە خەسڵەتەکانی ئەم بۆمێلانە ئەوەیە کە ڕێگرن لەخود گۆڕانکاری دروست دەکەن لە پرۆسەی کۆدکردنی بۆمێڵی دیدا.

*هەرچەندە ئەم بۆمێڵە (h/h) لەمانا بۆماوەیی‌یەکەیدا بەزیوە بەڵام زاڵە بەسەر کاری ئەنزایمەکانی بۆمێڵی Aو Bدا. هەروەها ڕێگریشە لەبەردەم فینۆتایپی دەردان لە ABOدا.

*ئەم بارەش بەجۆرێك لەبەیەکدا چوونی جینەکان دا دەنرێت (Gene Interaction).

*لێرەوە دەتوانین بگەینە ڕاستی‌یەکی‌دی کە لەسیستمی ABOدا جگە لە باری زاڵبوونی تەواو (Complet Dominance) (A/oو B/o) هاوزاڵێتی (codominance) (A/B)، باری ڕێگریش (Epistasis) هەیە، کە جۆرێکە لە بۆماوە نامەندڵی‌یەکان.

کەواتە دەشێت کچێك جۆری خوێنەکەی (O) بێت و شو بەکوڕێك بکات گروپەکەی (B) بێت و منداڵێکیان ببێت جۆری خوێنەکەی A بێت!؟ بێ ئەوەی گومانمان بۆ ئەوە بچێت کە ئەم منداڵە ناشەرعی‌یە Illigitimate چونکە ئەگەر بەشێکارە کلاسیکی‌یە باوەکە لێك بدرێتەوە ئەوا ناشێت هیچ منداڵێکی A لەدایك بێت، چونکە ئەگەرەکانی شیکارە باوەکە بریتی‌یە لە منداڵی B یان O، بەڵام حاڵەتە شتێکی ناسایی‌یەو بۆماوەشیکاری خۆی هەیە:

*لەم بارەدا دەبێت کوڕەکە هەڵگری ئەلیلی H بێت، هەروەها جینوتایپی گروپی خوێنەکەی لەباری دووڕەگدا بێت (B/O) لەبەرئەوەی منداڵێکی A لەدایك بووە، دەبێت کچەکە فینۆتیپی بۆمبای بێت (h/h) و لە هەمان کاتدا هەڵگری ئەلیلی Aبێت کە ڕەنگە نەزانراوە. ئەم منداڵە لە ئەنجامی ئەو سپێرمەوە دروست بووە کە هەڵگری هەردوو ئەلیلی H, O بووە هەستاوە بەپیتاندنی ئەو هێلکەیەی کە هەڵگری هەردوو ئەلیلی A , h بووە،لە ئەنجامدا ئەم منداڵە دروست بووە کە جینۆتایپەکەی بریتی‌یە لە : H/h , O/A کە ڕووخسارە بابەتەکەی بە A دەردەکەوێت لەبەر بوونی ئەلیلی H، بەڵام دایکی ئەم بۆمیلەی نەبووە، لەبەر ئەوە ئەلیلی A نەیتوانیوە ڕووخسارە بابەتەکەی دەربخات، بۆیە بەپشکنینی ئاسایی کچەکە بە O دەردەکەوێت.

*بەواتایەکی دی بۆ هێڵی h/h تەنها کاری لەسەر ڕووخسارە بابەتی جینەکان کردووە نەوەك لەسەر بۆماوە بابەتەکە دەرکەوتووە کە ڕێگرێتی ئەم بۆمێڵە تەنها بۆ سیستمی ABO فینۆتایپی دەردانە (Secretors)، ئەمەش دەشێت بۆ سیستمی بگەڕێتەوە کە دژ پەیداکەری سیستەمەکانی دی، وەکو: Rh و Kidd و Kell...هتد، پێشینە ماددەیان جیاوازە لە هی ABO لە جیاوازیان لە بۆماوە لۆکەسدا.

یەکێك لە منداڵەکان		کچ		کوڕ	
ڕووخسارجیابەت	بۆماوەجیابەت	ڕووخسارجیابەت	بۆماوەجیابەت	ڕووخسارجیابەت	بۆماوەجیابەت
گروپی A	A/O	گروپی O	A/-	گروپی B	[illegible]
	H/h	(بۆمبای)	h/h		[illegible]

سەرچاوەکان:

1-Cumming, M.R. and W.S. Klug (1997). concepts of Genetics (5th ed).
2-Friedman, J.M. and F.J. Dill(1996). Genetics (2nd ed.). NMS.
3-Mange, E.J. and A.P. Mange (1990), Genetics: Human aspects (2nd ed).
4-Proctor, S.J. and R.B. Thompson . (1979). A short teytbook of Haematology (6th ed). Pitman Ltd.
5-Wolfe, S.L. (1993). Molecular and Cellular Biology (1st ed).
6-الزبیدی، طارق صالح و مها رؤوف السعد (1982) علم المناعة. جامعة
7-Internet : Denni's Oneil (2001). ABO Blood types.
8-Internet: Robert J. Huskey (1997) Bombay phenotype.

پێشنیازی پرۆژەیەک

بۆ پیشەسازی کاغەز و کاغەزسازی ...!

جەمال عەبدول

لە پێناوی بنیادنانی زەمینەیەکی پیشەسازی لە کوردستاندا، و بەمەبەستی بیرکردنەوە لە دروستکردنی پێداویستیە گرنگەکانی خەڵکی کوردستان گۆڤارەکەمان وای بەباش زانی بنچینەی زانستی یەکەیەکەی هەندێک لەو پێداویستیانە بخاتە بەردەم دڵسۆزانی ئەمەوە. و ئەم جارەش بۆ ئەو مەبەستە ڕومان لە مامۆستا (جەمال عەبدول) کرد کە دەربارەی پیشەسازی کاغەز، و بیرکردنەوە لە دروستکردنی لە کوردستاندا وتارێکمان بۆ بنووسێت.

هیوایەین کە ئەمە هەنگاوێك بێت بۆ جوڵاندنی ئەم گۆمە مەنگەو کاریگەری ڕاستەوخۆی خۆی هەبێت.

زانستی سەردەم

کاغەز، چنراوێکی ریشاڵو ریشاڵۆچکەی سیلولۆزی، هایدرۆجینەبەند (بەندی هایدرۆجینی) پێکەوە بەستراون، دروست دەکرێت. هەموو مادەیەکی سروشتی بنەما سیلولۆزی وەك ... قوزاخەی لۆکە، زەل، کرۆكو نێرکی دار، بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێندرێت.

ئێستا 90٪ زۆرتری کاغەز، لە کرۆك و نێرکی دار دروست دەکرێت. کە ریشاڵی (0.5-3) ملم ی تێدایە، گیرساوەی ... ریشاڵ، بەخێرایی دەبڕدرێت (دەهاڕدرێت) بۆ بەشە ... شکاندنی دیواری خانە پێکهێنەکان، ڕوودانی ئاوە ... کردنەوە (خووسانو هەڵئاوسانی ریشاڵەکانو تێکشاندنی ... هایدرۆجینە بەندی نێوان سیلولۆز- سیلولۆز) و خێرا ... تێکهاڕین) دەبێتە هۆی وردکردنی دیواری خانەکانو پەیدابوونی ریشاڵۆکە، کە لە داوە (ریشاڵە) سەرەتاییەکە جیادەبنەوە، کوتاندنەوەی گیرساوەکە، دەبێتە هۆی بڵاوبوونەوەی بەسەر لوولەکێکی کونکونی خولاوەدا (بۆ لێ چۆڕانەوەی ئاوەکە)پەڕەکە، یان لبادێك دروست دەبێت، کە ئەویش بەهۆی کردنەوەو کوتاندنو پەستانەوەو بەهێزی یەکگرتنو پێکداچوونی ریشاڵو ریشاڵۆکەکانو پێکەوە نووسانیان بەهۆی هایدرۆجینە بەندەوەو بەکۆمەکی ڕووکرژی ئاوە مژراوەکە بەهۆی کاریگەریی بۆ شاندنەوە، ئەو حەسیرە ریشاڵە دەگۆڕدرێت بۆ کاغەز، ڕەوشی کاغەزە پەیدابووەکە پابەند بە ڕیزبوون و ڕێکخستنی ریشاڵۆکەکانەوەو دەیشتوانرێت ئەو ڕەوشانە، بەتێکردنو ڕووپۆشینی هەندێك مادە کە هەویرەکە، باشتر بکرێت.

(وەك چری، هاوكۆلكەی جیری، خۆراگری (بە تایبەتی لەكاتی تەربووندا) و دانەدان، ڕەنگ، بریسكە، شلەژین و گونجان بۆ چاپسازی.. تاد).

له ئۆسراند (Osrand) كە شارۆچكەیەكی بچووكی ولاتی سویدە، كەلەكارگەیەكی سیلولۆز بەرهەمهێنان هەیە، ساڵانە ملیۆنێك تۆن بەرهەم دێنێت و، بۆ گەیشتنە ئەو بەرهەمە زۆرە، پێویستی بە سێ چوار ملیۆن درەختی 20 مەتر بەرز هەیەو بەرهەمی جیهانی سیلولۆز، بەنزیكەی 30 ملیۆن تۆن لە ساڵێكدا دەخەمڵێندرێت و، لەڕاستیدا ئەم مادە بنچینەییە، كەمادەی سەرەتایی كاغەز سازییە، لە دروستكردنی ئاوریشمی دەستكردو فلیمی وێنەگرتن و فلیمی سینەماو هەموو بابەتەكانی سیلولۆید (باغە) و باڕووتە لۆكە (نایترۆ سیلولۆز)و سیلۆفان و دارنیش و سەدان كەرەسەی پێویستی دیشدا بەكاردێت.

لەڕووی كیمیاییەوە، سیلولۆز، لە كاربۆن و هایدرۆجین و ئۆكسجین پێك دێت، واتە ئاوێتەیەكی كاربۆهیدراتییەو پێكهاتنەكەی تارادەیەكی زۆر، لەنیشاستە دەچێت، لە بەكارهێنانی كردەییدا، گەردە دەزوولەییەكانی لە ژمارەیەكی زۆر گەردی گلوكۆز پێك دێت.

سیلولۆزی پاك، لە سروشتدا نییە، تەنها لەو ریشاڵانەی ئیزاخەكانی لۆكەدا نەبێت كە دەوری پەموانە (تۆوی لۆكە) یان داوە. بەڵام لە ڕووەكەكانی دیدا، لەگەڵ هەندێك مادەی دیكەدا تێكەڵە، وەك دارکن (Lignin)، سیلولۆز دیمەنێكی ریشاڵی هەیەو ڕەنگەكەی سپییەكی بێگەردە و كێشی جۆرییەكەی (1.54)ە.

سیلولۆز، بەخاوی سەرەكیی كاغەزسازیی دادەنرێت، كە بەشێوەی ریشاڵ (داو) لە جۆرەها ڕووەكدا هەیەو دیواری خانەكانی ڕووەك پێك دێنێت، بەشێوەی داوی باریك و نیان (Bast fibers) و دار هەیە لە هەندێك ڕووەكی دیاریكراودا، وەك داوی لۆكەو پاشەڕۆ كشت و كانییەكان و تلپەی زەل و قامیش و كەپەكی برنج (چەڵتووك)و كای گەنم و دانەوێڵەو ..تاد.

ریشاڵەكانی لۆكە، بەخاوێنترین جۆری سیلولۆز دادەنرێت و نزیكەی 86-98٪ سیلولۆزی تێدایەو بەستراوە بەدار و هەندێك پێكهێنی لیگنین و نیمچە سیلولۆزو كەمێك مادەی دیكەوە.

ڕێژەی سیلولۆز، لە زۆربەی خاوە بەكارهێندراوەكانی كاغەزسازیدا بەمجۆرەیە:

خاو	ڕێژەی سەدیی سیلولۆز
لۆكە cotton	98
گوشی سام (Ramie)	86
گوشت Hemp	65
وێنجە Jute	58
دارەوشك Deciduous Wood	42-41
دارە قوچەكان Coniferous woods	44-41
لاسكوكای گەنم و جۆ و دانەوێڵە	43-42

سیلولۆز، لە زۆر سەرچاوە دەردەهێندرێت. كە خانەكانیان، لەڕەوشە فیزیایی و كیمیاییەكانیاندا جیاوازن. پێكهاتنی خانە، لە كاغەزسازیدا زۆر گرنگە.

دەرهێنانی سیلولۆز:

هێشتا كیمیاگەران ڕێگەیەكیان بۆ بەرهەمهێنانی سیلولۆزی دەستكرد نەدۆزیوەتەوە، بەڵام ڕێگەی دروستیان دۆزیوەتەوە بۆ دەرهێنانی لە ڕووەك، سەرجەم ئەم ڕێگایانە پشت بەوە دەبەستن كە توێكڵی دەرەوەی قەدو لق و پێستی ڕووەك بەهۆی هەندێك مادەی كیمیاییەوە شی دەبنەوە. كە كار ناكەنە سیلولۆز.

كردەی دەستخستنی سیلولۆز، زۆرو ئاڵۆزن، گرنگەكەی ئەمەیە:

قەدی درەختەكان، دەبڕدرێن و دەهاڕدرێن و لەگەڵ هەندێ مادەی كیمیاییدا دەكوڵێندرێن كە توێكڵی دەرەوەیان شی دەكەنەوەو دوای لە ئاودا جیاكردنەوە، سیلولۆز وەك توێژە ریشاڵێك پێك دێت، كە پێویستە بشۆردرێت و سپی بكرێتەوەو وشك بكرێتەوەو بخرێتە بازاڕەوە.

ئەو ڕووەك و درەختانەی لەوانی دی زۆرتر بەرهەمهێنانی سیلولۆز بەكاردێن كاژ (سنەوبەر) (تەننوب)ە، چونكە 35-45٪ی كێشی دارە وشكەكەی سیلولۆزیان تێدایە.

جۆرەكانی سیلولۆز:

وەك باسمان كرد، سیلولۆز لەدرەختدا، پابەندە بە برێك جیاوازی مادەییانییە كاربۆهیدراتییەكانی دیكەوە وەك نیمچە سیلولۆزو ئاوێتە ناكاربۆهێدرەتیەكانی وەك لیگنین ڕاتنجەمەنی و خوێ كانزاییەكان، جیاكردنەوەی پێكهێ

...یانییەکان لە سیلولۆز، لە کاغەز سازیدا، کارێکی پێویستەو ...ونی ڕێژەی زۆری ئەم پێکهێنانە لە هەویری کاغەزدا لە ...بەتی و جۆرێتی کاغەزەکە دێنێتە خوارێ و کار دەکاتە ...وشە پەسەندو خوازراوەکانی کاغەز، بۆ جیاکردنەوەی سیلولۆز، ئامادەکردنی هەویرو ڕەنگبڕدنی بەکاردێت، کە ...رەسەری فیزیایی و کیمیایین، بە بەکارهێنانی ڕێگەی ...تەکنۆسازیی جیاواز.

هۆلۆ سیلولۆز Holocellulose

سەرجەمی ئەو کاربۆهیدرەتانە دەگرێتەوە، کە پاش ...ردنی لیگنین لە ڕووەکدا دەمێننەوەو هۆلۆسیلولۆز، سێ جۆرە: سیلولۆزی ئەلفاو بیتاو گاماو دووڕێگەی بنچینەیی ...یە بۆ دیاریکردنی هۆلۆسیلولۆز:

أ-ڕێگەی کلۆر: بریتییە لە کارپێ لێککردنی برشتی دار Wood mea لەگەڵ گازی کلۆر، تا پێنج دەقیقەیەك، لە ...ومگەیەکی بەفردا، ئینجا لەگەڵ تونەری 3٪ یەکە ...یسانۆلامین (monoethanolamine)، لە 96٪ ئیسانۆڵدا ...یان پێی لێك دەکرێت و پلەی زۆرێتی (پەلمەرێتی) ...ۆسیلولۆز دەپێورێت.

ب-ڕێگەی کلۆریت chlorite method: برشتی دارەکە، ...گەڵ تێکەڵێکی ترشی سرکەی (pH=4) و کلۆریتی سۆدیۆم ... 74 پلەی سەدیدا کارپێ لێك دەکرێت، ئینجا پلەی زۆرێتی ...پەمەرێتی) دەپێورێت، وایز (Wise) بینی، کە ڕێژەی ...ێتی (پەلمەرێتی polymerization) هۆلۆ سیلولۆز لە ...ی خاودا (soft woods)، لە نێوان 65-75٪ و لەداری ...ختدا (hard woods)، لەنێوان 70-82٪ دادەبێت و دار ...تویی زیوی (white spruce)، نزیکەی 73٪ سیلولۆزی ...یە.

ئەلفاسیلولۆز alpha cellulose

...ارێکە، بۆ ناوەرۆکی سیلولۆزی ڕاستەقینەی خاوی ...ەت بەکاردێت، لەناوەندێکی تفتدا و زاراوی ئەلفا بیتاو ...ما بۆ یەکەمجار کرۆس و بیڤان بەکاریان هێنا. ...سیلولۆز، بە پێکهاتنێکی کیمیایی دیاریکراو ...ترێت و لەو سیلولۆزە پێك دێت، کە لە گیراوەی ...یدرۆکسیدی سۆدیۆمی 17.5٪ خەست و لە 20پلەی ...یدا ناتوێتەوە لە بارودۆخێکی تایبەتیدا.

بیتا سیلولۆز beta cellulose

...ەو بەشەی سیلولۆزە، کە لە گیراوەی 17.5٪ ...یدرۆکسیدی سۆدیۆمدا دەتوێتەوە، بەڵام ئەگەر گیراوەکە ترش بکرێت، دەنیشێت، باوەڕوابوو کە بیتا سیلولۆز لەداردا نییەو لە شیبوونەوەی ئەلفاسیلولۆز پێك دێت لەکاتی هەویر سازیدا.

گاما سیلولۆز gama celluose

ئەو بەشەی سیلولۆزە، کە لە گیراوەی 17.5٪ هایدرۆکسیدی سۆدیۆمدا دەتوێتەوە، بەڵام لەکاتی هاوکێشکردنی گیراوە تفتەکەدا، نانیشێت و بە بیتاو گاما سیلولۆز پێکەوە دەوترێت هێمیسیلولۆز.

ڕەوشە کیمیاییەکانی سیلولۆز:

سیلولۆز، لە زنجیرەیەکی ڕاستی پارچە گلوکۆزی ئاناوی ($C_6H_{10}O_5$) پێك دێت و، هەر پارچە گلوکۆزێك، سێ کۆمەڵە هایدرۆکسیلی تێدایە، کە دوو کۆمەڵە کهولی دوانی و کۆمەڵەیەك کهولی یەکی، لە شوێنی 2،3،6دا بەرەودوا پێك دێت. پارچەکانی گلوکۆز، بەهۆی بەندی گلوکۆسیدی ئۆکسجینەوە پێکەوە دەبەسترێت، لە شوێنی یەکەم و چوارەمدا (glucoside oxygen bonds) پێکەوە دەبەسترێن، لە شوێنی یەکەم و چوارەمدا:

هێلکاری بەندی کیمیایی

کۆمەڵە کهولییەکانی گەردی سیلولۆز، پێڕەویی کارلێکە کهولییە نموونەییەکان دەکەن، وەك پێکهێنانی کهول و ئەستەرو ئۆکسان وهی دیش.

سیلولۆزی داریش، چەند کۆمەڵەیەکی کاربۆکسیلی تێدایە، کەوا لە سیلولۆز دەکەن، وەك ترشێکی یەکتفت ڕەفتار بکەن و لەشوێنی شەشەمدا بلکێت بە گەردی گلوکۆزەوە.

هێمیسیلولۆز نیمچە سیلولۆز Hemicellulose:

ئەو شەکرە مەنییە ناسیلولۆزییانەن کە لە داردان و، لە کاو پاشەڕۆی زەل و قامیش و حەیزەراندا هەیەو بەهیچ جۆرێك لە لۆکەی پوختەکراودا نییە، هێمیسیلولۆزو سیلولۆز، پێکەوە هۆلۆسیلولۆزی دار پێك دێنن.

هێمیسیلولۆز، لەم شتانەدا، لە سیلولۆز ناچێت:

1-توانای توانەوەی لە گیراوەیەکی تفتی چونیەك و ئاوی گەرمدا، پاش ئەوەی لەدار پێکهێنەکانی دی جیا دەکرێتەوە.

2-بەکاری ترشە ڕوونە گەرمەکان شی دەبێتەوە بۆ شەکری پێنجی وشەشی، پلەی پەلمەرێتی هێمیسیلولۆز لەهی سیلولۆز کەمترەو دەکاتە، 155±15 لەچاو هی سیلولۆزدا، کێشی گەردیی سیلولۆز، (4000) یان زۆرترە،

هی هیمیسیلولۆز لە سنوری (20000) دایە، هیمیسیلولۆز، بەپێچەوانەی سیلولۆزەوە شی دەبێتەوە، بۆ تێکەڵێکی چونیەکی شەکرەمەنی، وەك شەکرە شەشییەکانی گلوکۆزو مانۆزو گالاکتۆز وشەکرە پێنجییەکان وەك زایلۆس و ئارابینۆس و ترشی گلوکۆرۆنیك (Glucoronic acid)و وەرگرتە مەسیلییەکان.

لیگنین Lignin

یەکێکە لەو پێکهاتە سەرەکییانەی لەداردا هەیەو، لەنێوان 17-32٪ی کێشی داری وشك پێك دێنێت و، دابەشبوونی لیگنین لەنێوان ریشاڵەکانی داردا، ناچونیەکەو ئەو زانیارییانەی کە هەن دەربارەی ڕەوشە کیمیایی و فیزیاییەکانی تا ئێستا زۆرنین، بەهۆی:

ا-سروشتە کیمیاییە ئاڵۆزە هەمە جۆرەکانی بەشەکانی دارەوە.

ب-جیاوازیی پێکهاتنی لیگنین، لە بەشە جیاوازەکانی داردا و بەپێی تەمەنی دارەکەیش.

ج-گرانیی جیاکردنەوەی لیگنین، بێ ئەوەی ڕەوشەکانی بگۆڕدرێت. زۆربەی لیگنینی دار، لە توێنەرە سستەکاندا (Inert solvents) ناتوێتەوەو، بەگشتی دووڕێگەی ...رەکی هەیە بۆ جیاکردنەوەی لیگنین:

1-شیبوونەوەی سیلولۆزی دار، بەهۆی توێنەری ...ونجاوی وەك ترشی گۆگردیك یان ترشی هایدرۆکلۆریك یان ...ی ترولیگنین وەك پاشەڕۆی نەتواوە، دەمێنێتەوە.

2-کارپێ لێککردنی دار لەگەڵ لیگنینتوێنەرەوەکان، وەك کهولە هایدرۆکسیدی سۆدیۆم لە پلەی 170-180ی سەدیدا.

پێکهاتنی کیمیایی لیگنین:

ڕەوشە کیمیاییەکانی لیگنین، بەپێی ڕێگەکانی چارەسەری دارو جیاکردنەوەی، دەگۆڕدرێت، بەگشتی ڕێژەی پێکهێنەکانی لیگنین لەداردا بەمجۆرەیە:

63.5٪ کاربۆن، 6.0٪ هایدرۆجین، 15.6٪ میسۆکسیل methoxyl، بڕی کاربۆن لە لیگنینی داری سەختدا، لەو ڕێژانەی سەرەوە کەمترەو، باوەڕوایە، کە لیگنین ناوکێکی ئارۆماتیی تێدایە، بەڵگەی ئەوەیش ئەوەیە کە بەلەناوبەرە دلۆپاندنی لیگنین (بێ هەوا گەرمکردن)، یان کارپێ لێککردنی لەگەڵ داخەسۆدا، یان لێکردنەوەی بەهۆی کارایەکی یاریدەدەرەوە، لیگنین لێك هەڵنەوەشێ بۆ ئەو وەرگرتانەی کە ناوکی بەنزینیان تێدایە، وەك کاتیکۆڵ Catechol و ڤانیلین Vanillin و سیرینگ ئەلدیهاید Cyringaldehyde

کرۆکەدار pulp wood

دار، لە هەموو مادەکانی دی زۆرتر بۆ کاغەزسازی بەکاردێت، کە 90٪ی ئەو ریشاڵانەی تێدایە کە بۆ ئامادەکردنی هەویری کاغەز بەکاردێت، لێکۆڵینەوەی کرۆکی دار، بەگشتی ئەم لایەنانە دەگرێتەوە:

بابەتە?انی دار Species of Wood

بەگشتی، دوو بابەتی سەرەکی دار هەیە:

ا-داری خ.او، کەداری درەختە هەمیشە سەوزەکا... دەگرێتەوەو پێیان دەڵێن تۆ و ڕووتەک... (gym - osperum).

ب-داری سەخت، پێیشی دەڵێن، درەختە تۆ... پۆشراوەکان (angiosperm یان deciduous).

دەتوانین جیاوازیی نێوان پێکهێنەکانی هەردوو بابەتەک لەم خشتەیەدا کورت بکەینەوە:

	داری خاو	داری سەخت
درێژیی ریشاڵ بە (ملم)	5.0--2.5	2.0-0.6
ڕێژەی لیگنین	32-25	26-17
ڕێژەی سیلولۆز	61-55	64-58
ڕێژەی پێنتوسان	13-8	25-18
چڕیی سەوزەدار	26-21	35-22
جۆری ریشاڵ	بۆریچەیە	ریشاڵی د.ە

داری خاو، لەکاغەزسازیدا پەسەندترە لەداری سەخت بەهۆی درێژیی ریشاڵەکانیەوە، 85-90٪ی بەرهەمهێنەی هەویری کاغەزی جیهان، لەداری خاو ئامادە دەکرێت.

داری خاو، لە سەخت چونیەکترەو بەزۆری ریش... بۆریچەیان تێدایە، بەڵام داری سەخت، جۆرەها ... ریشاڵ و بۆریچەیان تێدایەو ڕێژەی شەکری پێنجی ... سەختدا زۆرترە.

توێکاریی دار Anatomy of wood

دار، تەنێکی خانەکیی کونیلەدارە و توخمە بنچینەییەک... لەداری خاودا، بۆریچکە tracheids ، دارك، خانەی لگ... درێژکۆڵەو نووکتیژن، درێژییان (3-5) ملم ... تیرەکەیان، تێکڕا نزیکەی (0.03) ملم دەبێت.

داری سەخت، لە داری خاو پێکهاتن ئاڵۆزترەو، بەگشتی
ور جـۆر خانـەی تێدایـە، دارەریشـاڵ و بۆرییەریشـاڵ،
ریشـاڵ، لـە خانـەی دیـوار ئەسـتوور پێـك دێـت و
ژییەکەی میللیمەترێك زیاترەو تێکڕای تیرەکەی نزیکەی
0 ملم، بـەڵام بۆرییـە ریشـاڵ، لـە کورتەخانـەی دیـوار
تور تر پێك دێن، بۆریچەکان لە هەندێك داری سەختدا،
گەورەن و لە شێوەی چەپك (گورزە)دان، لـە جۆرەکانی
قەبارەکەی ڕێك و پێکەو بەناو ئەڵقەی ساڵانەدا بەرێك و
کی دابەش دەبێت.

یشاڵە دارینەو بۆریچەو دارکەکان، لەدارو درێژی ریـز
ز و لەهەر بابەتێکیاندا، هێڵی بـارێك، خانـە هەیـە کـە
تکانە (تیشك ئاسا) بەداردا بڵاوبوونەتەوەو پێشی دەڵێن
تکەخانە، لە هەندێك جۆری ناواخنەخانە دیکەدا (خانەی
نکیمی) هەیەو دەشێت داری خـاو و سـەخت، خانـەی
بی ڕاتنجیشی تێدابێت.

وشە فیزیاییەکانی دار:

وشە فیزیاییە گرنگەکان بۆ کاغەزسـازی، چڕیـی دارو
ی شـێ و ڕێـژەی داری کـرۆك (heat wood) بـۆ داری
جوون (sap wood) و ڕێـژەی ئـەویش بـۆ هاوینـە
(Summer woo

چڕی دار (کێشی جۆری):

کێشی جۆری، بەکارایـەکی گرنگـی دیـاریکردنی جـۆری
یر لەداردا، دادەنرێت و بەستراوە بە ئەستوریی دیـواری
ـەو قەبارەی کەلێنەکانیەوە، کێشی جۆریی دار، لـەنێوان
0-1.4) ملم دایە بـەپێی نـاوەڕۆکی شـێی ئـازادی هـەر
یەکی سەوز (تـەڕ)، یـان کێشـی شـێی ئـازاد، بـۆ هـەر
یەکی وشك دەپێورێت. کێشی جۆری لەباری یەکەمدا،
نی دار تاکو هەڵدەناوسێت و ڕێژەی شێیەکەی دەگاتە
-32٪ دەپێورێت.

وەڕۆکی شێ: داری تازە بڕدراو، ڕادەیـەکی زۆر شێی
یەو دیواری خانەکان پاراون و هەندێك کەلێن پڕە لەئاو،
شتی ڕێژەی شێ بەگۆڕدرانی بابەتی دارو دەرزی سـاڵ و
ی درەخـت دەگۆڕدرێـت و لـەنێوان 20-32٪ دایـەو،
رێت، شێ بەرێکەی دڵۆپاندن بەهۆی تۆلوینەوە دیاری
رێت.

ی کرۆك و داری هەڵکشان Heart wood and Sap woo

ری هەڵکشان، بەوریشاڵە تازە گەشەکردوانە دەڵێن، کە
رنە چینەکانی دەرەوەی قەدی درەخت، داری کرۆك، پیرە
خانەکانی نـاوەندی درەخـت دەگرێتـەوەو داری کـرۆك، وردە
وردە، زۆربـەی قـەبارەی دار دەگرێتـەوەو خانـەکانی نزیکـە
مردوون و تەنها وەك کۆڵەکەو ڕاگرێکی درەختەکە وایەو مادە
پێستەسـازو چەسپییەکانی تێدایەو بەگشـتی دەتواندرێـت
لەزۆربەی درەختدا ئەو دووبابەتە بە باشی لێك جیابکرێنەوە،
داری هەڵکشـان لـەمی کـرۆك باشـترە بـۆ کاغەزسـازی و
ڕەنگەکەی کاڵترو سووکتریشەو، توانستی دادانیشی زۆرترەو
کەمترین بڕ لیگنین و خۆڵەمێش و ڕاتنج و چەسپ و خەوشی
تری تێدایەو ڕادەی شێی زۆرترە.

پێکهێنە ناوەنجییەکانی دار:

دار، پێنج پێکهێنی بنچینەیی تێدایە، سێلولۆزو نیمچە
(هێمی) سێلولۆز لیگنین و کانزامەنی و پوختـەکراوەکان، لـە
پێشەوە باسی سیانەکەی یەکەممان کـرد، پوختـەکراوەکان،
ئەو ئاوێتانە دەگرێتەوە کە لە توێنەرە سروشتییەکاندا (وەك
ئیسەر وبەنزین و ئاو) دەتوێتەوەو نزیکەی 3-8٪ی کێشی
دار پێك دێنن و ڕۆنەمەنی و ڕاتنج و چەوری و چەسپ و مادە
پێستە سازەکان و شەکرو نیشاستەو بۆیەو پێکتین و پرۆتین و
ترشە ئەندامییەکان دەگرێتەوە، ڕاتنج و چەورەمەنی و ترشە
ئـەندامی و ڕۆن و پیـوو ستیرۆڵەکان (کهولـە بلوورەکـان)، بـە
هۆی ئیسەرەوە دەردەهێندرێن و، بە بەکارهێنانی تێکەڵێکی
(33قـەبارە) کـهول و (67 قـەبارە) بـەنزین، مـادە پێستەسـازو
ڕۆن و پیـوو ئـەو ڕاتنجانـەی لـە ئیسـەردا ناتوێنـەوە،
دەردەهێندرێـن و بـە بـەکارهێنانی ئـاوی گـەرم (23 پلـەی
سەدی) و تا (48) سەعات، دەتوانرێت کاربۆهێدرات و خوێ و
هەندێك ترشی ئەندامی دەربهێندرێن.

ڕاتنج و پیوەمەنی:

داری خاو، ڕێژەیەکی دیاریکراو، ڕاتنجەمەنی تێدایە، کە
ڕێـژەو جۆرەکـانی بـەجیاوازیی جـۆری دارەکـەو شـوێنی
گەشـەکردنی دەگۆڕدرێـت، ڕاتنجەمەنییـەکان، بـە زۆری
لەشێوەی ترشی ئەندامیدان و، دوو جۆرن، ئەبیتیك Abietic
و پیماریك Pimaric، ترشە ئەبیتییەکان ئەو ئۆکسانانەیان
تێدا ڕوودەدات، کە بەهۆی بەندی دوانییەوە ڕوودەدەن. ئەو
ترشە ئەندامییانەی لەداردا هەن، بەزۆری ئۆلینیك Oleic و
لینۆلینیك Linoleic ن و کە بەشێوەی ئەستەرەن، لکاون
بەگلیسیرینەوە.

ئاوێتە پێستەسازەکان Tannins:

ئەسـتەری ترشـە پێستەسـازەکان دەگرێتـەوە، لەگـەڵ
شـەکری گلوکـۆزدا، باوەکانیـان: گالۆتـانین Gallotannin و

دیگالیك Digallic دەتوانرێت ئەم ئەسیدانە بەهۆی ئاوەوە دەربهێندرێت و لە ئاوەندێکی ترشدا، شی دەبێتەوەو یەکێکە لەکارلێکەرەوە بەهێزەکان.

مادەی پێستە سازی دی هەن، کە ئەبەستراون بە شەکرەوەو بە پێچەوانەی یەکەمەوە، لە ئاوەندی ترشدا شی نابێتەوە، بەڵکو لەگەڵیدا خەست دەبێتەوەو، مادەیەکی پۆلیمەری کێشی گەردی زۆرپێك دێنێت، کە وردە وردە لەناو هەمان ئاوەندی ترشدا دەنیشێت، بەم پۆلیمەرە ئەتوانە دەڵێن: فلۆبافین Phlobaphene.

بۆیەمەنی Dyestuffs:

هەموو دارێك برێکی کەم ئاوێتەی ئەندامیی رەنگداریان تێدایەو، هۆی بوونی رەنگ: بەزۆری بوونی کاتیچین Catechins و فلاڤۆنۆڵ Flavonols و نەفساکونیۆن Naphthaquinones و زانسۆن Xanthones و ئەنسۆسیانینەکان Anthocyanins ن، بەزۆری دەتواندرێت لەکاتی ئامادەکردنی هەویری کاغەزدا، خۆمان لەو رەنگانە رزگار بکەین و لایان ببەین.

پەکتین و خوێ کانزاییەکان:

پەکتینی راستەقینەی دار، لە ئەستەری فرە جۆر پێك دێت، وەك پۆلی گالاکتورۆنیك Polygalacturonic ی شەکرە ...یەکانی ئارابینۆس و گالاکتۆز ورێژەی پەکتین لە ...ێکەدارەکاندا، لە پەرەدارەکان زۆرترەو رێژەی لەداری ...ەختدا. لە داری خاو زۆرترەو لە هەموو بارێکدا رێژەکەی لە ...1٪ی کێشی دارەکە تێپەرناکات.

زۆربەی ئەو خوێ کانزاییانەی لەداردا هەن، بەستراون بەپێکهێنە ئەندامی و نائەندامییە ئەتواوەکانەوەو بریتین لە خوێیەکانی کالسیۆم و پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم و سۆدیۆم و ئاسن و ئەلەمنیۆم و مەنگەنیز و خوێیەکانی کلۆرید و گۆگردات و ئۆگزالات و فۆسفاتیشی تێدایەو رێژەی خۆڵەمێش بەگشتی لەنێوان 0.2-1.0٪یە.

هەویرسازی Pulping

هەویرسازی، یەکەم هەنگاوە لە کاغەزسازیداو، کوڵاندنی خاو (دار)ە لەگەڵ ئاوێتە کیمیاییەکان لە هەر سکەکان Digesters و لە پلەی گەرمی و پەستان و کاتی گونجاوداو.

سێ رێگەی سەرەکیی هەویرسازی هەیە، بەکورتی ئەمانەن:

1-رێگەی کیمیایی: کوڵاندنی ئاردەدارە، لەگەڵ مادە کیمیاییەکاندا، بۆ لێ جیاکردنەوەی لیگنین و پێکهێنە خەوشەکانی دی و پوختەکردنی هەویرەکە، لەرێگەی کیمیاییدا، بەرهەم بەزۆری کەمترە لە هی رێگەی میکانیکی بەڵام هەویرەکەی خاوێنتر دەبێت و ریشاڵەکانی سێلولۆزیش کەمتر بەفیڕۆ دەچن، رێگە کیمیاییەکان، ئەمانەن:

رێگەی سۆدا Soda process، رێگەی گۆگردات Sulfate (Kraft) process، رێگەی ترشە گۆگردیت Acid Sulfite Process و رێگەی ترشە گۆگردیتی هاوکێش Natural Sulfite process

ئەو ئاوێتە کیمیاییانەی بۆ هەر رێگەیەکیان بەکاردێت ئەمانەن:

رێگە	ئاوێتەی سەرەکیی کارا	ئاوێتەی ئاوەندی
1-رێگەی سۆدا	NaOH	Na_2CO_3
2-رێگەی گۆگردات	$NaOH, Na_2S$ $(NaHS)$	Na_2CO_3
3-رێگەی ترشە گۆگردیت	H_2SO_3 (SO^3)	$NaHCO_3$
4-رێگەی گۆگردیتی هاوکێش	$Na_2SO_3(NaHCO_3)$	$NaHCO_3(Na_2CO_3)$

2-رێگەی میکانیکی: گۆڕینی دارو خاوەکانیتی بە ریشاڵ، بەئامێرهاڕ، بەرهەمی هەویرەکە زۆرە (95٪ ...)، کەمخاوێنەو ریشاڵەکانیش زۆر ورد دەبن و بەفیڕۆ دەچن.

3-رێگەی نیمچە کیمیایی Semichemical Pulping پێکەوە تێکەڵکردنی هەردوو رێگەی کیمیایی و میکانیکییە

دوای ئەوە، نۆرە دێتە سەر شتنەوەی هەویری کوڵاو. تفتە هەویرسازی، رەوشی تفتە هەویری کوڵاندن، گێڕانەوەی (دەستخستنەوەی) مادە کیمیاییەکانی تفتەگیراوەکەی کوڵاندن، هەویرسازیی میکانیکی، پێداویستیەکانی، رەوشی هەویری داری هاڕدراو، هەویرسازیی نیمچە کیمیایی، رێگەی تەرمەسووت، رێگەی وشکەسووت، رێگەکانی دیکەی هەویرسازی، رەنگبردن (سپیکاری)، پێداویستییەکانی تاقیکردنەوەی توانستی لێکردنەوە بەهایپۆکلۆرێت. کەی ژمارە، پەرمەنگەناتە ژمارە، پێکهاتن و رەفتاری سیستەمی کلۆر-ئاو، بەقۆناغێك رەنگبردن، بەهۆی هایپۆکلۆرێتەوە، کاری هایپۆکلۆرێت لە لیگنین کاری هایپۆکلۆرێت لە کاربۆهیدرەیت، بەکلۆر پوختەکردنی هەویر، رەنگبردن بە دوانۆکسیدی کلۆر، ئینجا پاش تەواوبوونی کردەکە

مەویرسازی، هەویرەکە ئامادەدەبێت بۆ کردە میکانیکیەکانی ـیکەی کاغەزسازی‌و تێکردن‌و ڕووپۆشین و کار پێ‌ ـیککردنی کاغەزەکە بۆ ئامادەکردنی دەیان، بەڵکو سەدان جۆرە کاغەزی فرە سوودو فرە بەکارهێنان، کە ئەمانە مەـێکی گرنگیانن وەك مشت لە خەروارێك:

کاغەز **paper**:

چنراوێکی ڕیشاڵ‌و ڕیشاڵۆچکەی سیلولۆزی سروشتی ـیکداچوو پەستێوراو و بەهایدرۆجینە بەند پێکەوە ـستراون.

کاغەزی سپی **blank paper**:

ـەربڕینێکی باوی کاغەزی لێ نەنووسراوە، تەنانەت ئەگەر ڕەنگەکەشی سپی نەبێت.

کاغەزی ئازوورێی میلدار، بۆ نووسین **azure laid writing paper**:

کاغەزێکی بۆ بە مەرەکەب لێنووسین گونجاوە، ڕەنگەکەی ـینێکی کاڵە، میلدارە، ئەگەر سەرچاوەیەکی ڕووناکیی ـخستەوە بێ کەمێك ڕۆشنە، بارەناوەکەی (کاغەزی ـحستەری گوڵدارە)

کاغەزی ستێنسڵ **duplicationg stencil**:

کاغەزێکی پێکهاتن تایبەتە، پاراو یان ڕووپۆشراوە بە ـحیەك، کە وێنەی ئەو نوسین‌و نەخش‌و شێوانە دەست ـحدت. کە بە پێنووسێکی تایبەتی بێ مەرەکەبی نووکتیژ ـسەری دەنووسرێت، کونی دەکات‌و مەرەکەبی ڕۆنیۆی لێوە ـ ـدات، یان بە تایپ لەسەری دەنووسرێت، یان بەدەست ـ ـ ـکردەیەکی کارۆڕووناکی (ئەلەکترۆنە هەڵکۆڵێن).

کاغەزی دەفر (توورەکە) **bag paper**:

ـڕاوێکە بە زۆر بابەتە کاغەز دەڵێن، کە توورەکەی لێ ـ ـست دەکرێت، دەبێت ئەم بابەتانە، تۆکمە بن، کەشتی تێ دەکرێت نەدرێت

کاغەزی بنچینە **body paper; base paper**:

کاغەزێکە، یان کارتۆنە، پێش ئەوەی کردەیەك لە کردەکانی گۆڕدرانی لێ بکرێت، وەك گۆڕینی (کۆشن) یان فافۆنپۆش‌و پلاستیکپۆشکردنی.

کاغەزی کتێب (کاغەزی ڕۆمان) **book paper**:

کاغەزێکە، هەویرەکەی، کەمێك ملەمەنیی تێ کراوە، یان هەرتێی نەکراوە، بۆ چاپکردنی کتێب بەکاردێت، هەویرەکەی لەداری ئامێرهاڕ کراوە، لەکاغەزی ڕۆژنامە ئەستوورترە، زبرە، بۆ چاپی تیپ یان کلێشەی نووسین گونجاوە، دەشێت بە ئۆفسێت، سێبەرەوێنەی تۆڕزبری لەسەر چاپ بکرێت.

کاغەزی دڵنیایی **safety paper**:

کاغەزێکە، کەرەسەی دژە ساختەی تێ کراوە، بۆ ئەوەی هەر گۆڕین یان هەوڵێکی گۆڕینی لەگەڵ بدرێت، پیشانی بدات.

کاغەزی ئینجیل **bible pap r**:

کاغەزێکی تەنك، تۆکمە، ناڕۆشنە، بەزۆری بۆ چاپکردنی کتێبی پیرۆز هەندێك کتێبی بەنرخ‌و فەرهەنگ بەکاردێت، کێشی مەتر دووجایەکی لەنێوان 20–40 گرامدایە، پێویستە خاوەکەی، هەویرێکی ڕیشاڵ درێژ بێت، بۆ ئەوەی زۆر قایم بێت، دوانۆکسیدی تیتانیۆم‌و گۆگرداتی باریۆمیشی تێ دەکرێت بۆ ئەوەی ڕۆشن نەبێت.

پارافینە کاغەز (کاغەزی پارافینی) **paraffin paper**:

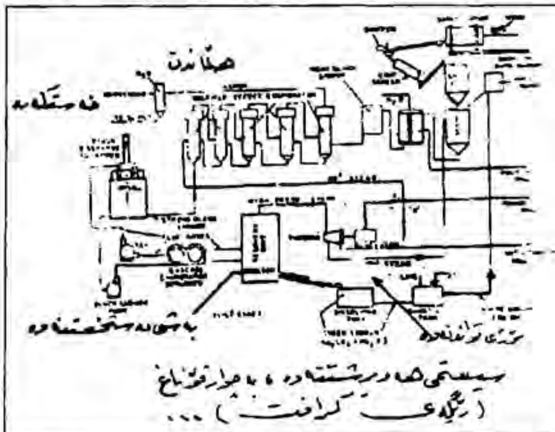
کاغەزی پارافینپۆشکراوە، بۆ ئەوەی بەرگەی شێ بگرێت.

کاغەزی باریتا **baryta paper**:

کاغەزی گۆگرداتی باریۆمپۆشە، بۆ ئەوەی زۆر لووس‌و ساف بێت‌و بتوانرێت بەمادەی دی ڕووپۆش بکرێت (لە قۆناغەکانی داهاتووتردا)، بەزۆری، کاغەزی باریتا، دەکرێتە بنچینەی شێراوگە فۆتۆگرافییەکانەوە.

کاغەزی پارچەمەنتی ڕووەکی **vegetable parchment paper**:

کاغەزێکە، پێکهاتنێکی پەیداکردووە، بەکاری ترشی گۆگردێك، کە ئەو پێکهاتنە، بەرگرییەکی زۆری پێ پەیدا دەکات، بەرانبەر تێپەڕینی چەورەمەنی، هەروەك بەرگری لە ئاودا لێکهەڵوەشان دەکات، تەنانەت لە پلەی کوڵاندنیدا.



کاغەزی پەڕۆپۆش papyroline paper:

کاغەزێکە، مقەبا، یان پەڕۆپۆش کرابێت، جا یان ڕوویەکی کاغەزەکە یان هەردوو ڕووەکەی، یان پەڕۆکە دەخرێتە نێوان دوو توێ کاغەزەوە.

کاغەزی برۆمید bromide paper:

کاغەزی وێنەگرتنی فۆتۆگرافییە، ڕوویەکی، شیراوگی برۆمیدی زیوی تێ هەڵسووراوەو باوترین جۆرە کاغەزە بۆ لەسەر چاپکردنی وێنەی فۆتۆگرافی یان بۆگەورەکردن، لەبەر پلەی هەستیارییەکەی و ئەو ماوە کورتەی کەوتنەبەر ڕووناکییەکەی دەیخاێنێت.

کاغەزی باپۆست airmail paper:

کاغەزێکی سووکەڵەیە، بە مەرەکەب لێی دەنوسرێت، کێشی مەتر دووجایەکی یە، 30 گرام زۆرترنابێت، باشترین جۆری، ئەوەیانە کە ڕۆشن نەبێت.

پۆشە کاغەز end paper:

چوار پەڕە کاغەزە، بەرگی کتێبی پێ ناوپۆش دەکرێت، دوانیان لە سەرەتای کتێبەکەوەو دوانیان لە کۆتاییەکەیەوە.

ڕووپۆشە کاغەز lining paper:

هەر کاغەزێکە، وەك ناوپۆش، یان دەرپۆشی پاکەتو تۆتوو، یان ناوپۆشینی بەرگی کتێبی جزوبەندکراو شتی دی بێت.

کاغەزی قاوەیی قەتراناویکراو tarred brown paper:

کاغەزێکی پێچانەوەیە، تا ڕادەیەك بەرگریی ئاو دەکات، لە پارچە کاغەزێك پێك دێت، کە تێرە قەتران یان قەترانپۆش کراوە (قەترانی خەڵووز یان دار) یان بیتیومین، یان پێکەوە لکاندنی چەند پارچەیەك لەوانە.

کاغەزی شەکاوە fly-leaf:

یەکێکە لەو دوو پەڕەیەی، ناوپۆشی کتێب پێك دێنن، لە سەرەتاو کۆتاییەوە، یەکێکیان دەنووسێندرێت بەبەرگی کتێبەکەوەو ئاوی دیان بەرەلا دەبێتو پێی دەڵێن شەکاوە، کە تەنها بنەکەی جێگیرە، کاغەزێکی سپی، بێ ڕەنووسە، بۆیە بەلاپەڕەی نووسراوی کتێبەکە دانادرێت.

کاغەزی ڕۆژنامە newsprint:

ناوێکی بازرگانی باوە لە پیشەسازیو بازگانیی کاغەزدا، کاغەزێکە لەچەند پێکهێنێكو بەڕێژەی بەپێی ڕێگەی دروستکردن جیاواز، دروست دەکرێت، دەشێت، 70٪ی نێرکی داری میکانیکییانە هاڕدراوی چارەکراوبێت، لەگەڵ 13٪ ڕێژەی جیاوازی نێرکەداری کیمیاییانە چارەکراوو 8٪ قوڕی چینیو 9٪ شێ، ئەمجۆرە کاغەزە، تاڕادەیەك شێمژە چونکە بەملەمەنی تەواو سازنەکراوەو ڕەنگە بڕێکی کەم پڕکەرەمەنی کانزایی تێدابێت، هەیانە 52، 48.8، یان 45 گم/م^2 دەکێشێت.

چرچەکاغەز (کاغەزی کرێپ) crepe paper

کاغەزێکی کونیلەداری سووکەڵەی ڕووچرچە، وشککەرەو دەستەسڕی کاغەزی لێ دروست دەکرێتو، بەنەخشو ڕەنگاو ڕەنگ چاپ دەکرێت، بابۆڵەیش (خلۆکە) هەڵدەکرێت تیرەکەی نزیکە 10 سم دەبێت.

کاغەزی گلاسین glassine paper:

کاغەزێکە، لەکرۆکێکی زۆر توندکراوەوە دەست دەکەوێتو ئینجا نایاب ساف دەکرێت، کاغەزێکی نیمچە ڕۆشنە، دەشێت ڕەنگینو تاریکیش بێت، لەهەموو بارێک چەوری داناداتو هەر دوولای زۆر نەرمو نیانو بریسکەدارە.

ئاوریشمە کاغەز tissue paper:

کاغەزێکی پارێزی سووکەڵەی نەرمە، لە بنچینەدا بۆ پێچانەوەی وردە بەرهەمەکان بەکاردێت، مەتر دووجایەکی لەنێوان 12–25گرام دەکێشێت، زاراوەکە بەو ئەتەمە کاغەزە نەرمەیش دەوترێت کە بۆ مەبەستی دروستی (ئاودەست) وشککردنەوەو سڕین بەکاردێت.

بڕشتە کاغەز rag paper:

کاغەزێکە، لەبنچینەدا لە کرۆکی پەڕۆ و بڕشتو پاشەپارچە قوماشانە دروست دەکرێت، کە بنەچە ڕووەکین.

سووکە کاغەز light- weight paper:

بە هەموو ئەو کاغەزانە دەڵێن، کە کێشی مەتر دووجایەکی لە 40 گرام کەمتر بێت.

کاغەزی دووتوێ two-layer paper:

کاغەز (یان کارتۆن) ێکە لە دووچینی تووکنی (کوتکی) هەویرێکی بنچینەیی بەتەڕی یەککگرتوو (بێ ئەوەی چەسپ بەکاربهێندرێت)، دەشێت چینی کۆڵکنی دەرەکی هاوپێکهاتن بێت.

مەرمەڕەکاغەز marble paper:

کاغەزێکی بە ڕەنگی مەرمەڕی نەخشێندراوە بۆ دروستکردنی بەرگی کەشکۆڵو ناوپۆشێتی بەرگی کتێب بەکاردێت.

کەرەکاغەز butter paper:

کاغەزێکی پارچەمەنتی ڕووەکیی بەترشی گۆگرد چارەکراوە، ساف نەکراوە، بەرهەڵستی تێپەڕینی ڕۆ

حکات، بۆ پێچانەوەی کەرە و ڕۆن بەکاردێت، کێشی مەتر
ـرجایەکی (30) گرامە، دەشێت مێوەمەنییەکی تێ بکرێت
ـکو بەرهەڵستی ڕۆنەمەنی زۆرتربێت.

کاغەزی بێمیل (بێخەت) Wove paper:

کاغەزێکی بێمیلە.

کاغەزی تۆمار ledger paper:

کاغەزێکە بۆ چاپی تۆمارو بەڵگەنامە داراییەکان
ـکاردێت، وەك دەفتەری نووسینی (تۆمارکردنی) ڕۆژانەو
حفتەری نوستاد، بەهۆی گرنگی تۆمار پاراستن بۆماوەی
ـ پێویستە لە کاغەزێکی نایاب دروست کرابێت و،
ـ بیشت (پینەوپەڕۆ)و کەشی دەوروبەر کاری تێ نەکات.

کاغەزی تۆمار (کاغەزی ریجستەر) bond paper:

کاغەزێکە، جاران لە برشت (پەڕۆ) دروست دەکرا، بەڵام
بێستا، لەکرۆك (هەویر)ێکی کیمیایی دروست دەکرێت،
ـەیك جۆری نایابی، ڕێژەیەك پەڕۆی تێ دەکرێت، کونبڕ
حکرێت، بۆ ئەوەی شل نەمژێت، قورسەکانی، بۆ قەواڵەو
ـ ـاوەندییەکانی، بۆ تۆمارو دەفتەری ژمێریاری
ـرکەکانی بۆ نامەو کاروباری
ـەبی بەکاردێت.

کێشەکانی لە نێوان 70-
12 گرامدایە بۆ هەر مەتر
ـرجایەکی، جاری وا هەیە
ـگێکی شینی کاڵ دەکرێتە
ـیرەکەیەوە، پێی دەڵێن،
ـجەستەری گوڵدار) یان
ـ ـینی).

ڕنەکاغەزی میلدار cream laid paper:

کاغەزێکی زەردی کاڵباوە، ئەگەر لەبەر گلۆپێك
ـەرچاوەیەکی ڕووناکی) سەیری بکەین، میلی کاڵتری تێدا
ـەی دەکەین، هەیانە بە مەرەکەب لێی دەنووسرێت،
ـیشیانە کتێبی پێ چاپ دەکرێت.

ڕنەکاغەزی بێمیل cream wove paper:

کاغەزێکی زەردی کاڵباوە، ئەگەر لەبەر گلۆپێك سەیری
ـین. وەك تۆڕە چنراوێکی ڕێك و پێك یەکبابەت دەیبینین.

تەنکە کاغەز (ترێس) tracing paper:

کاغەزێکی ڕۆشنی گونجاوە، بۆیە دەتواندرێت، وێنەو
ـەی لێوە ببیندرێت و لەسەر بکێشرێت.

کاغەزی دژەتفت alkaliproof paper:

کاغەزێکە، بەرهەڵستییەکی زۆری تفتەمەنییەکانی هەیە، بۆیە بۆ پێچانەوەی تفتەمەنییەکان بەکاردێت، وەك سابوون و مادە لکێنەکان و هی دی، ئەم کاغەزە لە جۆرەها هەویر دروست دەکرێت، ئەوەی لە هەموویان زۆرتر بەکار دەهێندرێت، هەویری نیوە سپیکراوەیە، هەروەك هەویری کیمیاییانە تەواو سپیکراوەیش بەکاردێت.

چەکە کاغەز cheque paper:

کاغەزێکی نووسینی کیمیاییانە چارەکراوە، هەر هەوڵێکی دەستکاری و گۆڕینی لەسەر نووسراوەکەی بکرێت، پیشانی دەدات.

کاغەزی پەستێن داپینکەرە overlay sheet:

کاغەزێکە، بۆ سازکردنی مەکینە بۆ چاپ، بەکاردێت، ناواخنێکە، دەخرێتە ژێر پەستێنپۆشەکەوەو، دەبێتە هۆی داپینکردنی هاوتاستی و تەختیی ڕووی چاپکردنەکە لەگەڵ ئەو کاغەزەی لەسەری چاپ دەکرێت، لەگەڵ چاپێکی تەختی باش.

تەباشیرە کاغەز chalk overlay paper:

کاغەزێکی ئەستووری تەباشیر پۆشە، سێبەرە کلیشەی لەسەر چاپ دەکرێت و لە شێلێکی تایبەتیدا نقووم دەکرێت، تەباشیرەکە لە شوێنە ڕووناکەکان لادەچێت و، لەسەر شوێنە تاریکەکان دەمێنێتەوەو دەشێت تەباشیرە کاغەزەکە لە سەرپۆشی گەردنی چاپەکەدا، یان لە نێوان کلیشەکەو بنکەکەیدا دادەنرێت، شوێنە تاریکەکان، پەستاوتنێکی زۆرو شوێنە ڕووناکەکان پەستاوتنێکی کەمیان دەکەوێتە سەر، کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی هەریەکەیان بەباشترین شێوە، دەشبێتە هۆی زۆرتر بەرگەگرتنی کلیشەکە.

کاغەزی چاڵە چاپگەری gravure paper:

کاغەزی چاڵە چاپگەرییە، تەختە، یان بابۆڵەیی (خلۆکەیی) بەپێی جۆری مەکینە بەکار هێندراوەکە، بەڵام زۆرتر کاغەزی خلۆکەیی بەکار دەهێندرێت، بەهۆی بڵاوبوونەوەی مەکینەی چاپی ڕۆتۆگرافیورەوە.

کاغەزی چاپی لەڕوویەکی خڕی چاڵەوە rotogravure paper:

کاغەزێکی بە ملەمەنی چارەنەکراوە (کاغەزی ملپۆش نەکراو)، بەزۆری ساف دەبێت بۆ چاپکردنی گۆڤارو پاشکۆی ڕۆژنامەو ..تاد، بەکاردێت.

کاغەزی ئۆفسێت Offset paper:

کاغەزێکە، بۆ چاپکردن لەسەر ڕوویەکی چاپگەری لووسی بەردەچاپگەری (لیسۆگرافی) دەگونجێت، بەڵام دوورکەوتنەوەی مەرەکەب لەگەڵ ئاویش دەکات، بۆیە ئەم کاغەزە بەڕێگەیەك چارە دەکرێت کە بەرگری لەوشێیە دەکات، کە لە تەڕکردنی ڕووی چاپگەری پەیدا دەبێت، لەکاتی چاپکردندا.

کاغەزی چاپی یەکڕووپۆشراو one-side coated printing paper:

کاغەزێکە، تەنها دیوێکی بەچینێك ڕووپۆشراوە، بۆ مەبەستی چاپگەریی دیاریکراو و پێی دەڵێن ((کاغەزی یەکڕووهونەری)).

کاغەزی چاپگەری لەڕوویەکی چاڵەوە intaglio paper:

کاغەزێکی بۆ چاپ گونجاوە، لەڕوویەکی چاپگەریی چاڵەوە، وەك ئەو کاغەزەی لە چاپگەریی لەڕوویەکی خڕی ...ەرە (ڕۆتۆگرافیور) دا بەکاردێت.

کاغەزی ناپاپسازکراو hard sized paper:

زاراوێکی ڕێژەییە، بەو کاغەزە و دەوترێت، کە زۆرترین ڕێژە ملەمەنیی تێدایە کە بەرهەڵستی دادانی مەرەکەب یان هەر ئاوەگیراوەیەك دەکات، ئەو کاغەزەی بڕی کەمتر ملەمەنیی تێدایە، بەجۆرێك ناو دەنرێت کە ڕێژەی ملەمەنییەکەی دەردەخات، وەك کاغەزی مامناوەندساز، چارەکساز، کەمسازو هەروەها.

کاغەزی زۆر سافکراو supercalenderd paper:

ئەوکاغەزەیە، کە زۆرباش سافکراوە بە مەکینەی زۆرسافکردن، بۆ دەستخستنی ڕوویەکی نەرمونیانترو بریسکەدارتری کاغەزی بەمەکینە سافکراو.

کاغەزی زبر (سازنەکراو) unfinished paper:

ئەو کاغەزەیە، کەپاش دروستکردن، ڕواڵەتێکی زبری دەبێت لەهەردوو دیوەوە.

کاغەزی پاکنەکراو (ڕێك نەخراو) untrimmed paper:

پارچە کاغەزێکی ڕێکنەخراوو بەشێوەیەکی تایبەتی چوار گۆشەنەکراوی گەورەیە، کە بتوانرێت پێوانە ڕێکخراوەکەی بەپێی پێویست لێ دەربهێندرێت.

کاغەزی نامادە (سان نەکراو) unprocessed paper:

پارچە، یان خلۆکەی کاغەز (یان کارتۆن)ە، پێش ئامادەکردنی بۆ بەکارهێنان، بۆ مەبەستی چاپگەری و نووسین.

کاغەزی ڕۆن دانەدەر grease- resistance paper:

کاغەزێکە، بەهیچ جۆرێك، ڕۆنەمەنی پێدا تێ ناپەڕێت (دانادات).

کاغەزی هونەریی کوژاوە (مات) mat art paper:

ئەو کاغەزەیە، کە بە بۆیەیەکی مات ڕووپۆشراوە.

کاغەزی هونەریی ساختە imitation art paper:

ئەو کاغەزەیە، کە ڕێژەیەکی زۆر پڕکەرەمەنی تێدایەو ... سافکراوە، بەجۆرێك ڕووەکەی وەك هی کاغەزی ڕووپۆشراو دابێت.

کاغەزی وێنەگەری (فۆتۆگرافی) photo paper:

کاغەزێکی بەهۆی شیرارگی و وێنەگرتنی فۆتۆگرافییەوە هەستیارکراوە، یان بە بەرکەوتن یان ڕووناکی کەوتنە... چاپی لەسەر دەکرێت، بۆ دەستکەوتنی وێنەی دەقاو دەق

کاغەزی وێنەگەریی دووڕوو (دوودیو) duplex paper

کاغەزێکی وێنەگەریی هەردوو دیو هەستیارکراوە دیوێکیان لووس‌و دیوەکەی دیان زبرە، واتە ڕەنگەکە... جیاوازە.

کاغەزە کۆن old paper:

کاغەزێکی پەککەوتەیە، بەهۆی زۆر هەڵگرتنی، یان ... هەڵنەگرتنی بۆ ماوەیەکی کەم، پەککەوتنی لەم بابەتە ... کەمیی ڕێژەی شێ لە کاغەزەکەدا، کە ئەوسا پێی ... (سوتاو) کە دەپروێت‌و ورد دەبێت یان کێشە دروست دەکات لەکاتی چاپکردنداو لە ئەنجامی پەیدا بوونی بارگەی کارەبایی ستاتیکییەوە، یان کەنارەکانی دەشکێت دادەخورێت‌و پێویست دەکات کەنارەکانی ببڕدرێت‌و بجو... ببێتەوە، هەندێك جاریش بەستەکە کاغەزەکان پێکەوە دەنووسێن‌و وەك تۆپەڵێکی بەردینی لێ دێت، کاغەزە ڕووپۆشراوەکان، لە ئەنجامی پێکداچوونی چینە ڕووپۆشەکانیاندا، بەکارلێکی کیمیایی‌و کارتێکردنی بەکارتێکەرەکانی کەش، بەدرێژایی ماوەی هەڵگرتنەکەی

کاغەزی پووشی زەرد yellow straw paper:

کاغەز، یان کارتۆنێکە، لەکرۆکی پووشێکی سپینەکراوە دروست دەکرێت، بەئاسایی ڕەنگەکەی زەرد دەبێت.

کاغەزی تونکلە پیاز onion skin paper:

کاغەزێکی سووکەڵەیە، لەتەنکی و تۆکمەییدا لە تونکلە دەچێت، دەشێت ساف و نەرم و بریسکەداربێت، یان زبرو بێ بریسکە بێت، بەپێی جۆری ڕووەکەی، لەبرشت و پەڕۆ دروست دەکرێت، یان پوختەی گۆگردیت.

کاغەزی تیکەڵە پووش mixed straw paper:

کاغەز یان کارتۆنێکە، بڕێکی زۆری کرۆکی پووشی سپینەکراوە تێدایە.

قاڵبەکاغەز (فلان) flong:

کاغەز، یان کارتۆنێکە، لە دروستکردنی قاڵبی داڕشتنی پیتی چاپکردندا بەکاردێت ×ئیستریۆتیپ).

کاغەزی گۆگردیت Sulphite paper:

کاغەزێکە، سەراپای یان زۆربەی لە کرۆکی گۆگردیت دروستکراوە.

کاغەزی ڕووپۆش ئەستور double coated paper:

کاغەزێکە، ڕووپۆشێکی ئەستوور دراوە لە دیوێکی، یان هەردوو دیوی بۆ چاپکردنی کردە هونەرییەکان بەکاردێت.

کاغەزی کرافت Kraft paper:

کاغەزێکی هێزی میکانیکی زۆرە، سەراپای لە کرۆکی گۆگرداتی سپینەکراوەی دارەتەڕ دروست کراوە.

کاغەزی کرافتی سپیکراوە bleached kraft paper:

کاغەزێکە، لەکرافتی سپیکراوە دروست کراوە

کاربۆنە کاغەز carbon paper:

کاغەزێکە، بەزۆری دیوێکی و بەدەگمەنیش هەردوو دیوی بەچینێکی بەپەستاوتن لێکراوەی ڕووپۆشراوە، لە مێویک پێک هاتووە، ڕەشی کاربۆن، یان هەر بۆیەیەکی دیکەی تێدایە، بۆ ڕوونووسی بنەمای دەقێك، بە دەستنووس، یان تایپ.

کارتۆنە کاغەز cardboard:

زاراوەیەکی باوی جۆرەها کاغەزە، ئەگەر ئەستوورییەکەی 0.15 ملم زۆرتربێت و دۆخەکەی ڕەقباوبێت.

زۆرجار وشەیەك دەخرێتە سەر وشەی (کارتۆن)، کە مەبەستی ئەو زاراوەیە دیاری دەکات، بۆ نموونە ئەوتری کارتۆنی خۆڵەمێشی، کارتۆنی مانیللا، کارتۆنی کۆشیە، کارتۆنی دۆبلێکس..تاد.

کاغەزی کرۆمۆ chromo paper:

کاغەزێکی لە ڕوویەکییەوە ڕووپۆشراوە (کۆشیە)و، زۆر سافکراوە، بەجۆرێك کەوای لێ دەکات، بەهەر ڕەنگێك بمانەوێت چاپ بکرێت، کێش سووکەکانیان، بۆ کارتۆنپۆشین، لە فوتوسازیدا بەکاردێت، ناوەندییەکانی، بەرگی کتێب، کێش قورسەکانی بۆ بەرگە کتێب بەکاردێت.

کاغەزی گشتە پەڕۆ all - rag paper:

کاغەزێکە، هەمووی لە کرۆکی پەڕۆ دروستکراوە، دەشێت بڕێکی کەم، ریشاڵی جگە لە پەڕۆیشی تێدابێت.

کاغەزی کۆشێیی ئۆفسێت coated offset paper:

جۆرێکی تایبەتی کاغەزی ڕووپۆشراوە (کۆشیە) توانستێکی زۆری بەرگریی تونکڵهەڵدانی هەیە، بۆچاپی ئۆفسێت دەگونجێت، سەرەڕای ئەوەی بۆ چاپی تیپ و کلێشەیش گونجاوە.

کاغەزێکی کۆشیەی ئوتوودراو cast-coated paper:

کاغەز، یان کارتۆنێکە، بە مادەی سافکەرە ڕووپۆش دەکرێت، ئینجا وشك دەکرێتەوەو پێوەی ڕەق دەبێت، لەژێر

پەستانی ڕوویەکی سافکراودا، ئەم کاغەزە زۆر سافکراوە، باش مەرەکەب دەگرێت و بۆ مەرەکەبی بریسکەدار گونجاوە.

کاغەزی کیمیایی Chemical paper:

کاغەزێکی لە کرۆکی (هەویری) کیمیایی دروستکراوە.

کاغەزی دراو currency paper:

کاغەزێکی تایبەتە، هەویرەکەی لە ڕیشاڵی کەتان و لۆکە ئامادە دەکرێت، بۆ ئەوەی زۆر بەرگەی ئاڵوگۆڕ و دەستاو دەست بگرێت.

کاغەزی پێچانەوە wrapping paper:

زاراوێکی گشتییە، بەجۆرەها کاغەز دەوترێت کە بۆ پێچانەوە بەکاردێن، جیری و تۆکمەیی گرنگترین ڕەوشە کە دەبێت تێیدا بێت.

تەنکە کاغەزی پێچانەوە wrapping tissue:

تەنکە کاغەزێکی نەرم و شلی تا ڕادەیەك تۆکمەیە، بۆ وردە شت پێچانەوە بەکاردێت: کێشی مەتر دووجایەکی (12-25) گرامە.

کاغەزی پەڕۆپۆش cloth - lined paper:

کاغەز یان کارتۆنی بە مۆزلین یان پەڕۆیەکی جێگیرکەر لەسەر ڕوویەك بەهێزکراوە.

کاغەزی یەکگرتوو (کاغەزی جۆشخواردوو) union paper:

دوو بەستەکە کاغەزی پێچانەوەیە، بەبیتیومین یان قەتران یان شتی لەو بابەتە پێکەوە لکێندراون.

کاغەزی یەکگرتووی تۆکمەکراو reinforced union paper:

کاغەزێکی لەدوو بەستەك پێك دێت، کە بیتیومین یان قەتران یان شتی لەوبابەتانە پێکەوە لکێندراون، ناوپۆشێکیان لەنێواندایە، هێزی میکانیکێتی زۆر دەکات.

کاغەزی بەهەوا وشککراوە air - dried paper:

کاغەزێکی سروشتیی وشککراوەیە، کە بدرێتە بەر تەوژمێکی هەوای ئاسایی.

گۆڤارە کاغەز magazine paper:

کاغەزێکە بۆ چاپەمەنی وەرزەمەنی بەکاردێت، زۆر جۆر و شێوەی جیاوازی هەیە، لەڕووی سازکردنەوە.

کاغەزێکە بە مەکینە سازکراو machine - finished:

کاغەزێکی میکانیکییانە چارەکراوە، تاکو هەردوو ڕووی، ڕواڵەتێکی نەرم و چونیەکتری هەبێت، لەکاغەزی سازنەکراو.

کاغەزی بەئاوسازکراو water-finished paper:

کاغەزی باش سازکراوە، بەتەڕکردنی هەردوو دیوی توێژاڵە کاغەزەکە، یان ڕوویەکیان، بە تەنکە چینێك ئاو لەکاتی تێپەڕینی بەلوولەکی بریسکاندنەوەدا.

کۆڵکە کاغەز (کاغەزی کۆڵکن) Fuzzy paper:

کاغەزێکە، ڕووەکەی بڕێکی دیاریکراو گەندەمووی بە ڕەلای پێوەیە، کە لە تووکهەڵدانی ڕیشاڵی کاغەزەکە پەیدا دەبێت، ئەم جۆرە کاغەزە، لەکاتی چاپکردندا گرفت دروست دەکات، مووە بەرزەوەبووەکان لەگەڵ مەرەکەب تێکەڵ دەبن و مەرەکەبەکە پیس دەکات و شلێتییەکەی نامێنێت.

کاغەزی مۆمپۆش waxed paper:

کاغەز، یان کارتۆنێکی، بەپارافین چارەکراوە بەتێهەڵسوون یان مژینی هەرمیۆزێك.

کاغەزی بۆیەکراو pigment paper:

کاغەزێکە، بۆ وێنە گواستنەوەی ڕوویەکی چاپەمەنی چاڵ بەکاردێت.

کاغەزی سافکراو calendered paper:

زاراوێکە، بەوکاغەزە دەڵێن، کە ڕووەکەی سافکراوە هەردوو دیوی لەنێوان تیرۆکەکانی سافکردنی مەکینەی کاغەزسازیدا.

کاغەزی ڕووپۆشراوی بریسکەدار glossy coated paper

کاغەزێکە، بەچینێکی سافکراوی بریسکەدار ڕووپۆشراوە (یان داپۆشراوە)

کاغەزی تاریك opaque paper

کاغەزێکی لەچاوخۆدا تاریکە، بەهۆی پێکهێنانی چینەییەکانیەوە، یان بەهۆی ڕەنگەی دروستکردنیەوە

کاغەزی کانزایی metallic paper:

کاغەزێکی بەچینێك هاڕدراوەی ئەلومنیۆم یان برۆنز داپۆشراوە.

کاغەزی ڕووپۆشراو، کاغەزی هونەری coated paper; art paper:

کاغەزێکی بەکاشیەنی (سلیکاتی ئەلومنیۆم) داپۆشراوە، ڕووی کاغەزەکە زۆر نەرم و ساف دەبێت. کەری لێ دەکات بە مەرەکەب لێی بنووسرێت و وردترین نەخشی لەسەر بکرێت.

کاغەزی دژە تەڕی wet strength paper:

کاغەزێکە، چارەسازیی تەواوکراوە، بۆتۆکمەتری لەکاتی تەڕبووندا.

کاغەزی دژە گریس grease - proof paper:

کاغەزێکە کرۆکی میکانیکیی تێدا نییە، بەرگرییەکی زۆری دادانی چەورەمەنی دەکات، ئەم بەرگرییەش، بەتوند کوتاندنەوە پەیدا دەکات، کەرواڵەتی کاغەزی پەرچەمەنتی رووەکی پەیدا دەکات.

کاغەزی تۆکمەکراو reinforced paper:

کاغەزێکی بەداو، یان پەرۆ بەهێزکراوە، بۆ چاکسازیی خوشە میکانیکییەکانی.

کاغەزی قەدکراو quired paper:

کاغەزی بەکۆمەڵ دووقەدکراوو لەناوەراستدا نوشتاوەیە، بەجۆرێك هەرکۆمەڵێکی دوازدە پارچەیی دەرزیی لێ دەدرێت، هەریەستەکە دەبێتە 24 پەرە.

کاغەزی گونجێندراو conditioned paper:

کاغەزێکە، بڕی شێیەکەی، لەگەڵ ڕێژەی شێی کەشی دەوروبەریدا هاوسەنگ بێت.

کاغەزی بریسکەدار glazed paper:

کاغەزێکە، رووەکەی بریسکەیەکی پەیداکردبێت، بەهەر رێگەیەك رێگەکانی وشککردنەوە، یان کردەی میکانیکی.

کاغەزی بەمەکینە بریسکەدارکراو machine - glazed paper:

کاغەزێکە رووەکەی نەرمو بریسکەداربێت، بە وشککردنەوەی سەر تیرۆکی گەرمی ساف کە تەنیکی بە مەکینە وشککردنەوەی کاغەزە. بەڵام رووەکەی دیکەی لەچاو خۆی بەزبری دەمێنێتەوە.

کاغەزی ووشکەرەوە (مژۆك) blotting paper:

کاغەزێکی کونیلەداری شلمژە، باشترین جۆری لەپەرۆ دروست دەکرێت، خراپەکانیان کاغەزی ئاسایی ساف کراوە. مادەی مل و پرکەرەوەی تێ نەکراوە، کێشەکەی لە نێوان 40-90 گرامدایە، بۆ هەرمەتر دووجایەك، مژۆك، سەرێت جار دەلکێندرێت بە مقەبای باشەوە، بانگەشەی لەسەر چاپ دەکرێت.

کاغەزی نیمچە ڕۆشن translucent paper:

کاغەزێکە، رێگای بەشێکی رووناکی دەدا، کە پێیدا ترپەڕێت، بەجۆرێك شتی لێوە دەبیندرێت ئەگەر پێوەی بنیندرێت.

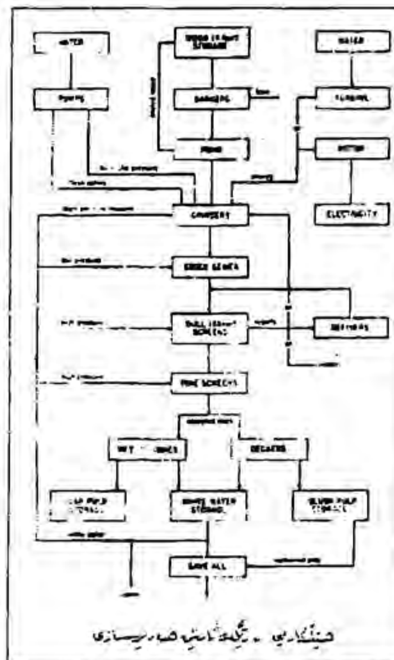
کاغەزی دژە خووسان set-off paper:

بەهەموو ئەو کاغەزانە دەڵێن، لە نێوان هەریەستەکێکی چاپکراوو ئەوی دوای ئەودا، دابنرێت، بۆ ئەوەی پیسبوونی پشتی بەستەکەکان لەڕێزی کاغەزە چاپکراوەکاندا بە مەکینەی چاپ دەرنەکەوێت.

کاغەزی مژۆك absorbent paper:

کاغەزێکی چاپە، مەرەکەب خێراو ئاسان دەمژێت.

لەکۆتاییدا، رەنگە مافی ئەوەمان هەبێت بڵێین: ئاخۆ پەرژابێتین بیر لەوە بکەینەوە، کە لە دوای راپەرینەوە لەسەر تاسەری ئەم بەشەی کوردستاندا چەند پارە دراوە بە کاغەزو کرینی نووسینەمەنیو پێداویستییەکانی چاپو چاپگەری؟، ئاخۆ کاتی ئەوە نەهاتبێت دەزگا بەرپرسەکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان، بیر لە دارشتنی بەرنامەیەکی زانستیو لەهەموو رووپەکەوە بەرنامەرێژو نەخشە بۆ کێشراو بکەنەوە، بەسوود وەرگرتن لە بریاری 986و بەشداری پێکردن و هاندانی دەوڵەمەندە دڵسۆزەکانی کوردستان، هەوڵی دامەزراندنی پرۆژەیەکی لەقەد باڵای کاغەزسازی بدەن و بەدابینکردنی پێداویستییەکان و زەمینە سازیی دەستپێکردنی پرۆژەیەکی رێك و پێك و هەمە لایەنو پرسوودی واگرنگ دەست پێ بکەن، کە ئەگەر سەربگرێت، هەزاران جووتیارو کرێکارو کارمەندی هونەریو کارگێریو کادیری نامناوەندیی کارامەو ئەندازیارو پسپۆریش دەخاتە گەڕ.



بۆ ئامادەکردنی ئەم نووسینە، سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

1-الكيمياء الصناعية، صناعة السكر وعجينة الورق، تاليف الدكتور عزيز احمد امين، مطبعة جامعة البصرة 1987.

2-كتاب المعرفة /2/، الطبيعة والكيمياء، اعداد الدكتور محمود احمد أبوزيد، مطابع الاهرام التجارية، القاهرة.

3-تكنولوجيا الطباعة، تصنيف اسماعيل شوقي، دكتور علي محمود رشوان، مراجعة دكتور مهندس انور محمود عبدالواحد.

4-CHAMBERS DICTIONARY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, GENERAL EDITOR , PROFESSOR PETER MB WALKER' CBE, FRSE, CHAMBERS HARRAP 1999.

کاریگەری کوتاندنی ئاوڵە لە لای گەورەکان نامێنێت

ئەندەن:

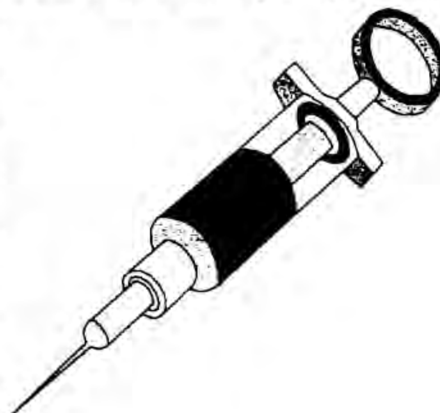
زانا ئەمەریکییەکان ڕۆژی چوارشەممەی ڕابردوو وتیان، ئەوکەسانەی گەورەن و لەکاتی منداڵیدا دژی ئاوڵە کوتراون و پێش ئەوەی ئەم نەخۆشییە لە ڕاستی هەفتاکاندا لەناو ببرێت، لەوانەیە بەگرییان دژی ئەم نەخۆشییە زۆر درمە وون کردبێت.

ئەوتوێژینەوە نوێیەی کە لەوولاتە یەکگرتووەکان ئەنجام درا وەك نوێترین بەڵگە دادەنرێت بەوەی کە ئەوکەسانەی ماوەی چەند ساڵێکە دژی نەخۆشی ئاوڵە کوتراون لەوانەیە بەرگرییان نەمابێت.

مایکل ساوری بەڕێوەبەری لێنۆرگەی پزیشکی فەرمانی لە ماریلاند بەگۆڤاری (New Science)ی ڕاگەیاند ئەم توێژینەوەیە تاکە توێژینەوەیە لەکاتی لەناوبردنی نەخۆشییەکەوە کە هەوڵی توێژینەوەی بەردەوام بوونی کاریگەری بەرگرییەکەی دەدات، و بۆمان دەردەخات کە لە دوای 20 ساڵ بەرگری نامێنێت.

توێژینەوەکە کە 621 توێژەری لە زیندەزانی گەردییەوە لە خۆگرتبوو و دژی ئەم نەخۆشیی جارێکی دیکە لە ساڵانی (1994–2001) کوترابوون دەریخست کە ئەمانە بەپێی سروشتی کارەکانیان 0.4 یان کە یەکسانە بە 6٪ کەسیان بەرگریان دژی ئەم نەخۆشییە درمە مابێت لەوکاتەی لەمنداڵییەوە کوتران.

توێژینەوە نوێکە گفتوگۆو وتوێژ دەربارەی ئەوە دەکات کە ئایا پێویست بە کوتاندنی بەکۆمەڵ هەیە یان نەء یان کوتاندنی ئەوکەسانەی لەو ناوچانە دەژین و ئەم نەخۆشییەی تێدابڵاوە، لەوانەیە بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشییە ببێتە هۆی هێرشێکی تۆقێنەری بایۆلۆژی.



دامەزراوی مەڵبەندەکە لەناوبردنی نەخۆشییەکە ئەتلەنتا بەرگری پەیدا کراو سنووردارەکە بەباشتر دانەنا بەهۆی کەمی زانیارییەکان لە هۆیانەی بەرگری درێژخایەن دیاری دەکەن.

دڵنیا نێت

بیرۆزی نوێ لەئەندازەی بۆشاییو کات

کرمە تونێلەکان

Worm Holes

ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

چی وامان لێدەکات کە بەیەك ئاڕاستەی ڕۆیشتنی ... بین؟ و بۆچی ناتوانین بێینو بچین لەکاتدا هەروەکو ... سەربەستانە دێینو دەچین لەشوێنەکاندا؟ ئەم دوو ... زۆرجار دووبارە دەکرێنەوەو باس دەکرێت ... لەلایەن ئەو کەسانەی بیردەکەنەوە دەربارەی کاتو ... لەماوە دوورەکانی ئەم گەردونە بێسنورە پڕنهێنییە. ... زانا ئەنشتاین لەبیردۆزە ڕێژەییە گشتییەکەیدا ... ناکات کە بتوانرێت گەشت بەناو کاتدا (Time) ... لەهەمان کاتدا کە یەکەی ئاڕاستە لەڕۆیشتنی کات ... ڕووشتەکانی وون دەکات لەجیهانی ڕێژەیی‌دا. چونکە ... شوێن دەبەسرێنەوە یاخود تێکەڵاو دەبن لەجیهانێکی ... دا. کات وەکو هاوەڵێك بۆ شوێن دەردەکەوێت. و ... شارەزایانو پسپۆڕانی بواری فیزیاو گەردونزانی ... سالانی ڕابوردودا گەیشتبوونە ئەو ئەنجامەی کە ... محمەتە بتوانرێت هاتووچۆکردنو گەشت بەناو (کات)دا بکرێت، و لەو پسپۆڕانە زانای بەناوبانگی بەریتانی (ستیفن هاوکینك)ەو پرۆفیسۆر (ڕۆجەر بنرون)و...هتد. بێگومان ئەو کەسانەی سەرگەرمی شارەزابوونن لەبواری فیزیادا باش دەزانن کە شۆڕشێکی نوێ لەبەرەو پێشچوندایە ئەویش بە شۆڕشی کرمە تونێلەکان ناسراوەو لەپێکهاتەی ئەندازەیی بۆشاییو کاتدایە، و زانایان پێشبینیان وایە کە بازنەیەکی گەیاندنە لەنێوان ماوە ئێجگار دوورەکان لەگەردووندا. و یەکەم کەس کە بانگەشەی ئەم شۆڕشەی کرد هەردوو زانا (فیلسنی مۆللەر)و هاوڕێکەی (ئییان موسا) بوو لەزانکۆی نیوکاسل لە بەریتانیا، و لەسەر پەڕەکانی گۆڤاری (نمایشکردنی نامە فیزیاییەکان) بلاوکرایەوەو زانایانی فیزیا کرمە تونێلەکان بۆ دووجۆر دابەش دەکەن:

یەکەم: ئەو کرمە تونێلانەی کە هۆکارێکن بۆ گەشتکردنو هاتووچۆکردن بەناو (کات)داو ئەمانە ئەو جۆرەن هەروەکو لەناو چیرۆکە خەیاڵییە زانستییەکاندا باسکراونو بەهۆکاری

گونجاو بۆ شارستانیەتە پێشکەوتووە دورەکان دادەنرێت بۆ گەشتکردن بەناو هەموو گەردونی فراوان بەخێراییەکی ئێجگار زۆر.

دووەم: ئەو تونێلە کرمانەن کە قەبارەیان کەمترە (بچوکترە) لەقەبارەی پێکهاتەی گەردەکان‌و زانا فیزیاییەکان پێشبینی ئەوە دەکەن کە بەدەستی بێنن بەهەموو جێگیرە سروشتییەکان. ئەم دوو جۆرە لەجیهانی فیزیادا شتێکی نوێ نین، بەڵکو لێکۆڵەرەوان پێش (70 ساڵ) دەیانزانی، دوای ئەوەی کە زانا ئەنشتاین بیردۆزەکەی دەربارەی ڕێژەیی گشتی ڕاگەیاند کەتیایدا ئەندازەیەك پێك دێنێت لەنێوان بۆشایی‌و کاتدا؛ کەپێی دەوترێت ئەندازەی کاشوێن (space-timegemetry).و ئەم تونێلانە شیکارێکی ڕاستن بۆ هاوکێشەکانی ئەم بیردۆزە لەبەرئەوەی بەشەکانی بۆشایی‌و کات بەشێوەیەکی تۆکمە دەبەستێت بەیەکەوە. بێشەکی‌و بەرێگایەکی کورت بۆ هەموو لێکدانەوە گونجاوەکان‌و بۆ تێگەیشتن لەم تونێلانە؛ دەتوانین وا بێنینە بەرچاوی خۆمان کە دوو خاڵ هەیە لەسەر دوولای پێچەوانە لەسەر ڕووی سێوێك، و ئەو کرمەی کە لەناو سێوەکەدا هەیە دەتوانێت لەنێوان ئەو دوو خاڵە بێت‌و بچێت‌و (گەشت بکات) بەکارهێنانی ڕووی دەرەوەی سێوەکە یاخود ڕێگایەکی کورت دەگرێتەبەر بەهەڵکەندنی تونێلێکی (کونێکی) بچووك لەکرۆکی (ناو) سێوەکە. و بۆ ماوەی (30ساڵ) فیزیاییەکان وایان دادەنا کە تونێلەکرمە زۆر بچوکەکان دەورێکی گرنگ دەبینن لەتێگەیشتنی پەیکەری تەنۆلکە سەرەتاییەکان یاخود لەبرەوپێدانی بیردۆزی کوانتەم بۆ کێشکردن‌و لێکۆڵەرەوەکان تێبینی ئەوەیان کردووە کە هەردوو بابەتەکە تایبەتمەندی گرنگ‌و چاوەڕوان نەکراو بەدەست دێنن. لەبەرئەوەی بوونی تونێلێکی گەورە پێوان مانایەکی ئاسانتر بەدەستەوە نەدات بۆ مەسەلەی گواستنەوە‌و هاتووچۆکردن بۆ دواوە (ڕابردوو) لەکاتدا، بەهەموو ئاڵۆزییە شاراوەکانیەوە تیایدا. بەڵام تونێلە زۆر وردەکان بەهاوکاریکردنی لەگەڵ میکانیکی گەردوون نرخی نەگۆڕ دەبەخشن بەسەرجەم یاسا فیزیاییەکان. ئەو ژمێرکاریکردنانەی کە هەردوو زانا (ستیفن هاوکینك‌و ڕۆجەر بنرۆز) کردیان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە گەشت (هاتوچۆ) بەناو تونێلی کرمدا نەك هەر کارێکی نەگونجاو و نەشیاوە، بەڵکو هەر موستەحیلە. لەبەرئەوەی تونێلی کرم تەنها بەهۆی تەنێکی زۆر گەورە لەگەردوندا دروست دەبێت وەکو ئەستێرە، لەژێر هۆکاری کێشکردنەکەی ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە خاڵێکی ناکۆتا لەچڕی لەپێکهاتنی بۆشایی-کات دروست بێت، بەجۆرێك ئەو ناوچەیەی کەدەوری ئەم خاڵەی داوە دەبێت بەتونێلێکی ڕەش کە هیچ شتێك ناتوانێت لێی دەربازبێت‌و هەتابگرە تیشك‌و سەرجەم شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکانی دیش، ئەمەش بەهۆی کێشکردنە بەهێزەکەیەوە و زانا هاوکینك ئیشارەتی بۆ ئەوە کرد کە ناوچەیەك هەیە دەوری تونێلە ڕەشەکەی داوە کە دەناسرێت بەئاسۆی ڕووداو (event horizon) جۆرە دەرگایەکی تەڵەیی (فاقەیی، تەپکەیی) دروست دەکات کە هەموو شتێك (مادەو شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان‌و..هتد) بەیەك ئاڕاستە دەچێتە ناویەوە بەشێوەیەك تونێلە ڕەشەکە قووتی دەدات لەهەموو ناوچەکان جیای دەکاتەوە (بۆشایی‌و کات). هاوکینك بەپشت بەستن بەمیکانیکی کوانتەم کە چەند لایەنی چەوتی تونێلە ڕەشەکانی ڕاستکردەوە. و [illegible] هەنگاوەش بووە هۆی ئەوەی کە بووترێت تەنۆلکەی بونێکی کتوپڕیان هەیە کە کات‌و شوێنەکەیان بەتەواوی دیاری ناکرێت بەڵکو ناووردی هەیە لەدیاریکردنیانداو توشی گۆڕانکاری هەڕەمەکی دەبن لەساتێکی ئێجگار ورد [illegible] ساتێکی دی. و هاوکینك ڕونی‌کردەوە کە لێشاوێك لەتەوژمی ئیمکانە دروست ببێت هەتا لەبۆشایشدا بەجۆرێك جوتێك لەتەنۆلکە دروست دەبێت‌و یەکێکیان بەرئەوی [illegible] دەکەوێت‌و دەست بەجێ نایهێڵێت‌و نەفی دەکاتەوە. و [illegible] ئەمە لەناوچەی ئاستی (ئاسۆی) ڕووداو و لەدەروازەی تونێلە ڕەشە ڕوویدا ئەوا ئیمکانە یەکێکیان بکەوێتە [illegible] تونێلەکەوە‌و ئەویتریان بۆی دەرچێت‌و دەربازی بێت لەتونێلەکە لەسەر شێوەی تیشکدانی گەرمی. هەروەها هاوکینك ئیشارەتی بۆئەوە کرد کە: (ئەو خاڵەی [illegible] بوەو دەورە دراوە بە بەربەستێکی موستەحیل کە دەناسرێت بەئاستی کوشی (Cauchy event) گواستنەوە [illegible] لەناو تونێلی کرمە دروست بوەکە، هەرچییەك نزیك ببێتەوە لەئاستی کوشی دادەچڵەکێت (کپ دەبێت) بەلێشاوێك [illegible] کە دەگاتە ناکۆتاو ئەمەش یەکێکە لەو کۆسپانەی کە نەیهێشت هەرشتێك دەبێت تابێت‌و بچێت (یاخود گەشتبکات) بەناو [illegible] کرمدا). گومانی تێدانییە ئەم بیردۆزە مشتومڕ [illegible]

جەدەلێکی) زۆری دروست کرد، هەتا هەندێك لەزانایان دەست بەجێ سەرزەنشتیان کردو وەڵامیان دایەوە. و هەندێك لەزانا فیزیاییەکان سەرکەوتنیان بەدەست هێنا لەسەلماندنی چەند ڕاستییەکی تازە کە پێچەوانەی ئەوەبو کە هاوکینك باسی لێوەکردبوو دەربارەی هەرگیز ڕوونەدانی گواستنەوە لەتونێلی کرمدا، لەوانە (کیپ سۆرن)و هاوەڵەکانی (میشێل مۆریس)و (ئۆلفی یۆرتسفیر) لەپەیمانگای کالیفۆرنیای تەکنەلۆژی بەجۆرێك لێکۆڵینەوەکانیان پشتگیریان کرد دەربارەی گەشت کردن (هاتووچۆکردن) لەکاتدا، دوای ئەوەی سەرسام بون بەو چیرۆکە زانستیە خەیاڵیانەی کە (کارل سیگان) نوسیبوی بەناونیشانی پەیوەندی. و ئەم زانایانە سالی (1985ز) پێکهاتنی تازەیان بۆ تونێلە پێوانەییە تیۆرەکان دۆزیەوە، لەهەوڵدانێك بۆ دیاریکردنی بیرۆکەی بەرهێنانی تونێلی کرم بۆ گواستنەوە لەبۆشاییدا لەنێوان هەرێمەی ئەستێرەکان. و (کیپ سۆرن) دیراسەکردنی تایبەتمەندی تونێلی کرمی هەڵبژارد کە پێك دێت لەوەی کە دەناسرێت بە(مادەی نامۆ)، ئەمەش ئەو مادەیەیە کە هێزکێشەی بنچینەیی کە پەستان و چڕی دەبەستێتەوە پێکەوە بەسەریدا ناچەسپێت. هەروەها دەناسرێت بە وزەکانی سالیب. هەروەها سۆرن و هاوڕێکانی لێکۆڵینەوەکانیاندا ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە: دەتوانرێت گەشت بکرێت بەتونێلی کرمدا کە لەم مادەیە دروست دەبێت. هەروەها ئەم زانایانە پێشنیاری مۆدیلی ئامێری کاتیان کرد پشت بەستن بەوەی کە دەناسرێت بەدووفاقەی دووانە The Twin paradox. ئەمەش بریتییە لەتایبەتمەندێتی پێوانەیی کە زانا ئەنشتاین پشتی پێبەستن لەتیۆری ڕێژەییدا پشتی پێ دەبەستێت.

ئەگەر دوانەیەك (دووکەس) یەکێکیان زەوی جێبهێڵێت و بڕوات بەرەو بۆشایی ئاسمان (یاخود بەرەو ئەستێرەیەك) بەخێراییەك کەنزیك بێتەوە لەخێرایی ڕووناکی ئەوە ڕوودەدات کە دەناسرێت بەدرێژبوونەوەی کات Time dilation) وەکو ئەنجامێکی لۆجیکیانە بۆ بیردۆزی ڕێژەیی تایبەتی. ئەمەش مانای وایە ئەو کەسە کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ سەر زەوی دەبینێت براکەی تەمەنی بەچەندین ساڵ لەخۆی پێشکەوتوترە، و ئەم زانایانە پێشنیاری ئەوەیان کرد ئەگەر یەکێك لەو دوانەیە لەگەشتێکی ئاسمانیدا بێ لەیەکێك لەدوو کۆتاییەکەی تونێلێکی کرم لەکاتێکدا دووانەکەی دی (کەسەکەی دی) لەکۆتاییە پێچەوانەکەی تونێلەکە بمێنێتەوە، و کاتێك دوانەکەی کە گەشتی کردووە (ئەو کەسەی کە سەفەری کردووە) بگەڕێتەوە کە هەردوو کۆتایی تونێلی کرمەکەی دیوە بەوجۆرە تەمەنی هەردوو دوانەکە لەیەکتری جیاواز دەبن و لەتوانایاندا هەیە کە تونێلی کرمەکە بەکاربهێنن بۆ چون بۆ ڕابردوو ڕانەبردوو لەکاتدا بەبێ ئەوەی ئەمە ببێتە گۆڕانی شوێنەکەیان لەبۆشایدا. بەڵام (فیلنستی مۆلەر)و (ئییان موسا) مادەی نامۆیان بەکارنەهێنا بۆ گەشتکردن بەناوکاتدا، و لەجیاتی ئەمە تونێلی ڕەشی بارگەداریان بەکارهێنا؛ وەکو تونێلێکی کرم و لێکۆڵینەوەی تایبەتمەندییان لەسەر ئاستی کوشی تایبەت ئەنجام دا لەحاڵەتی گەردونی داخراودا؛ کەتیایدا بۆشایی چەماوەیە بەسەر خۆیدا، و هەندێك لەزانایانی دی حاڵەتی گەردونی کراوەیان (open) لە لێکۆڵینەوەکەیان بەکارهێنا کەتیایدا کات تەختە (ڕێکە). و مۆللەرو موسا ڕونیان کردەوە کە ئاستی کوشی لەحاڵەتی گەردونی داخراودا نەشیاوەو موستەحیلە ڕۆیشتن تیایدا. و هەروەها باوەڕیان وابوو ئەو ئەنجامانەی بەدەستیان هێنابوو ئەنجامی ڕاست بەدەستەوە دەدەن بۆ تونێلە ڕەشەکانیش کە لەحاڵەتی سووڕانەوەدان. هەروەها سۆرن و فیزیاییەکانی دی لە لێکۆڵینەوەکانیانداو لە پێشبینییەکانیاندا بۆ بیردۆزی ڕێژەیی بونی تونێلی کرم بوو. هەروەها پرسیار لەئیمکانیەتی پێشبینیکردنی پاشەڕۆژ دەکەن لەژێر ئەم باردۆخە. و بەپێی بیروڕاکانی مۆللەرو موسا دەربارەی تونێلی کرمەکان بەتایبەت ئەوەی دەناسرێت بەچاودێریکردنی گەردونی، ئەو ڕودانەی کە دەناسرێت بە(ڕووداوە نەگمەنەکان) کەبیردۆزی ڕێژەیی پێشبینی دەکات و تیایدا یاسا فیزیاییەکان و زانستیەکان دەڕوخێن و کاریان پێناکرێت بەرامبەر بەم ڕووداوە، چاودێری ئەم ڕوداوە ناتوانێت هیچ زانیارییەك وەربگرێت، بەڵکو تیایدا ئەو زانیاریانە ون دەبێت لەبەرچاوی چاودێر بەهۆی بونی ئاستی ڕووداو (Event horizon). ئێستا با بەتەواوی بزانین مەبەست چییە لەتونێلی کرم؟ و ئایا بەڵگەی تەواو هەیە لەسەربوونی تونێلی کرم یاخود بوونی تەنها بیردۆزە؟

(جۆن لوسین) لەنیویۆرك پرسیار دەکات بەڵام (ریتشارد.ف.هۆڵمن) کە پرۆفیسۆری فیزیایە لەزانکۆی کارنیجی میلسون و هاوڕێکانی وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە: (تونێلی کرم بریتییە لەشیکارکردنی

هاوکێشـەکانی ئەنشـتاین لەکێشـکردن (Solution to Einstein's Field equations) کـە وەکـو تونێلێـك کاردەکـات بـۆ پـەیوەندیکردنی خاڵـەکان لـە(کـات–شـوێن) بەڕێگایـەك کە گەشتکردن لـەنێوان ئەم خاڵانە لـەتونێلی کرم کـاتێکی زۆر کـەم دەخایـەنێت لـەچاو ئـەو کاتـەی کـە دەیخایەنێت لەبۆشاییەکی ئاسایی)دا. یەکەم شت کە دەستی پێکرد بۆ شیکارکردنی تونێلی کرمەکان ئەو لێکۆڵینەوانەبوو کە ئـەنجام دا دەربـارەی شـیکارکردنی بیرکاریانـەی تونێلـە ڕەشەکان. و لێرەدا ڕوون دەبێتەوە کەشیکارکردن دەگونجێت لەبەرئەوەی لێکدانەوە ئەندازەییەکان لەتواناياندایە بۆئەوەی ببن بـەدوو نوسـخە لەئـەندازەی تونێلـی ڕەش بگـەن بەیـەك بەمـەجاز (کـە دەناسـرێت بـەپردی ئەنشـتاین–ڕۆزن)، ئـەم مەجازەش شتێکی جوڵاوەیی‌یە گەیەنراوە بە دوو تونێلەکـە ... زۆر بەخێرایی تەسك دەبنەوە تا وایان لێدێت گەیەنەرێکی ...ست دەکەوێتە نێوانیان.

لەوکاتەوە خاوەن بیردۆزەکان*چەند شیکارێکی دیان بینی بۆ تونێلی کرمەکان: ئـەم شیکارانە کاردەکەن، بۆ گـەیاندنی (بەستنەوەی) جۆرە جیاوازەکانی ئەندازە بە کەلێن (یاخود دەلاقـە، دەرچـە)و بـەتونێلی کـرم. یـەکێك لـەو ڕووداوە ...ەرسەڕهێنەرانەی تونێلـەکانی کـرم ئەوەیـە کـە بەهۆیـەوە ...ی ڕێگایەکی کورت دەکات لەکاشوێندا (شوێن+کات).

لەکـەلێنی شـوێنەکانیدا دەتوانرێـت لـەکاتدا گەشـت بـۆ ڕابردوو بکرێت. ئەم تایبەتمەندییـەش دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەو وتەیەی کە دەڵێت: ئەگەر کەسێك بتوانێت خێراتر لەخێرایی تیشك بجوڵێت (بڕوات) ئەمە مانای وایە کە پەیوەندیکردنی بەڕابردووەوە ئیمکانە، و ئەم وتەیەش وتەیەکی ناڕێکەو جێی گومانە؛ و گەشتکردن بەناوکاتدا لەوانەیە چەندین حاڵـەتی ناشیاو دژوار دروستی بکات. نمونەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو وەك ئـەوەی کەسێك هەڵدەستێت بەکوشتنی باپیری پێـش ئەوەی باوکی لەدایك بێـت (بێگومـان شـتێکی زۆر دژوارە)، بەڵام ئێستا پرسیارێك هەیە ئەگەر ئیمکان بوو دروستکردنی تونێلێکی کرمو جوڵاندنی بەڕێگایەك کە ئامێری کاتی بێت دەتوانرێت بەکاربێت؟ ئەندازەکانی تونێلی کرم ناجێگیرە، و تەنـها مـادە کـە بتوانرێت بـەکاربێت بـۆ دروسـتکردنی دژی ئەوەی بێتەوەیەكو بچوك بێتەوە ئەو مادەیە یە کە چڕییـەکی وزە سالبی هەیەو بەلایـەنی کەمـەوە لەچوارچێوەیەکدایـە. و هیچ شتێکی ئاسایی ناتوانێت ئەمـە بکـات، بـەڵام لەوانەیـە لەرەلـەری کوانتەمی لـەبوارە جیاجیاکـاندا ئەمـە بکـات. زان... ستیفن هـاوکینك پێشـنیاری ئـەوەی کـرد هەرچـەندە ئەگـە... تونێلی کرم بتوانرێت دروست بکرێت ئەوا هەرگیز ناتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ گەشتکردن بەناو کاتدا. و گفتوگۆی لەسە... ئەوە کردوە کە کارتێکردنی چوونـە نـاوەوەی هـەر تـەنێکی بچوك بۆ ناوەوە جێگیرییەکەی بەخێرایی ڕوون دەکاتو و... لێدەکات هیچ سودێکی نەبێت ئەمەش دەناسرێت بـە(تێک... لـەپارێزگاریکردنی کـات، یـاخود ژێربـی پارێزگـاریکرد... کات). تونێلی کرم بیرۆکەیەکی بیردۆزیانەی زۆر گەوردیە... وا دەردەکـەوێت کـە شـیکارێکی ڕاسـتو دروسـت بێـت ... هاوکێشەکانی ئەنشـتاین، بـەڵام هیـچ بەڵگەیـەکی تاقیک... لەسـەر نییـە. ئەمـەش ئـەوە ناگەیـەنێت کـە چیرۆك نوس... خەیاڵی‌یە زانستییەکان واز لەنوسینی چیرۆکەکانیان بهێن... (ولیەم.ا.هسکۆك) پرۆفیسۆری فیزیایە لەزانکۆی مۆنتانا ... دەخاتەڕوو: (تونێلـی کـرم پەیوەندی‌یـە یـاخود گەیەنەرێک... لەتونێلێك (کون، نەفەق) دەچێت لە(کاشوێن)دا هـەروەکو ... تونێلە ڕاستەقینەی کەکرمێك هـەڵیدەکۆڵێت لەسـەر سێو... (سێوی نیوتن)، حاڵی حازر تونێلی کرم شوێن–کـات هیچ شتێك نیە تەنها ئەوە نەبێت کە پێکهاتەیەکی بیردۆزیانەیە ... لە بیردۆزی ڕێژەیی گشتی ئەنشتاینەوە هەڵهێنجراوەو هیچ بەڵگەیەکی تاقیکاری لەسەر بوونی نییە). و لەگەڵ ئەمە... فیزیاییە تیۆرییەکان دیراسەی تایبەتمەندی‌یە بیرکارییەک... کاشوێن (Space+time) دەکەن کە تونێلی کرم دەگرێتە... هەرچەندە زۆر لەتایبەتمەندییەکانی شاراوەن.

دیراسـەکردنی ئـەم جـۆرە ئـەندازە نامۆیانـە دەتو... یارمەتی فیزیاییەکان بدات لەجیاکردنەوەی باشترین سنو... ڕەفتـارکردن کـە بـیردۆزی ڕێژەیـی گشـتی پێ‌پـێ ... هەروەها تێڕوانینێکی قوڵتر بەرجەستە دەکات دەربارەی ... کارتێکردنانـەی کـە پـەیوەندی هەیـە بەکێشـکر... کوانتەمییەوە (جاذبية الكم). تونێلی کرم دوو دەرگا کە... دەم)ی هەیە یەکێکیان بەئەویتریان دەگات (یاخود بەیەک... دەگـەن) بەشـێوەیەکی زۆر زۆر بـاریكو تەسـكو ئەمە... ڕێڕەوێـك دروسـت دەکـات (پـەیدا دەکـات) کـە گەشـ... دەتوانێت گەشت بکات بۆ ماوەی زۆر دوور، و ئەو ڕێڕەو... کە بەتونێلەکەدا دەڕوات دەتوانرێت لەڕوانگـەی شوێنـ...

جیابکرێتەوه لەڕێڕەوەکانی دی. ئایا مەبەست چییە ـەجیاکردنەوه لەڕوانگەی شوێنییەوه. بێگومان کاتێك مێژوویەك دەیەوێت لەڕوویەکی سێوێکەوه بچێتە ڕوەکەی دی ـوا چەندین ڕێڕەو هەیە لەسەر ڕووی سێوەکە کە سەرەتای ـێشتنەکەی و کۆتاییەکەی بەیەکەوه دەبەستێتەوه، ئەم ـڕدوانە جیاناکرێتەوه لەناحیەی شوێنگەییەوه (الناحية ـموقعية). بۆ وێنە کاتێك پارچەیەك لەدەزووی جیر کە ـسترابێت بەسەرەتای خاڵەکەو کۆتاییەکەی درێژدەبێتەوه ـسەر ئەم ڕێڕەوه بەم جۆره دەتوانین بیجوڵێنین بۆ هەر ـڕەوێکی دی ئێستا با وا ئیگا بکەین کە مێروەکە دەڕوات ـو کونی کرمێك لەناو سێوەکە، بێگومان پارچە دەزویەك ـە ـەناو کونی کرمەکەدا درێژبۆتەوه ناتوانرێت بەئاسانی ـجوێنرێت هەروەکو چۆن لەسەر ڕووی سێوەکە جوڵاندمان.

ـۆ مەبەستی خەیاڵی زانستی شتێکی بەڵگەنەویستە کە ـیی کرم لەکاشوێندا ڕێگای کورت (کورتـین ڕێگا) ـوێنێت. ئەمەش مانای وایە ئەگەر تۆ گەشت بکەیت بەناو ـێکی کرمدا ماوەیەکی کورت ئیمکانە ئەم گەشتە کۆتایی ـێت بەگەیشتن بۆ شوێنێك کە چەندین ساڵی تیشکی ـسنة الضوئية) دووره لەشوێنەکەوه. و بەپێی بنچینەکانی ـی تیۆری بۆ تونێلەکانی کرم هیچ هۆیەکی دیاریکراو ـ کە ماوەکە کورت بکاتەوه (یاخود وا لەماوەکە بکات ـت بێتەوه) ئیمکانە تونێلی کرم لەناو شیکارەکاندا هەبێت ـ هوکێشەکانی ئەنشتاین پێشکەشی کرد دەربارەی تونێلە ـە کلاسیکییەکان (ئاساییەکان).. و ئەم تونێلی کرمانە ـتوانرێت بەکاربهێنرێت لەگەشتدا.. لەبەرئەوەی ـەچێت پێش ئەوەی هەر گەشتیەکی بۆشایی پیای ـت یاخود هەر گورزەیەك لەتیشك). سەرەڕای ئەمەش ـی ڕەش کە لەئەنجامی مردنی ئەستێره بارستە ئێجگار ـکـنەوه پەیدابووه هاوەڵایەتی هیچ تونێلێکی کرم ـت گرنگی زیاتر درا بەشیکارکردنی ئەم تونێلانە ـیی گشتی کاتێك هەردوو زانا (مایکل مۆرس) و (کیب ـ. لەپەیمانگای کالیفۆرنیای تەکنەلۆژی هەستان ـکۆڵینەوه دەربارەی تایبەتمەندییە گشتییە پێویستیەکان ـ ـەوەی تونێلی کرم بەکراوەیی. و بۆیان دەرکەوت کە ـی کرم ئەگەر جێگیربێت و نەگۆڕاوبێت لەهەمان کاتدا ـستە لەمادەیەکی نامۆ (دەرەکی، غەریب) پێك هاتبێت.

نمونەی ئەم مادەیەش چڕییەکی وزە سالبی هەیەو پەستانێکی گەورەی سالبی هەیە (یاخود بەستن-بەستنەوه) کە گەورەتره لە مادەکەی لەچڕی وزە. وێنەی ئەم مادەیە دەناسرێت بە(مادەی نامۆ) لەبەرئەوەی هیچ مادەیەکی زانراوی ئاسایی لەو مادەیە ناچێت.

بێگومان هەروەکو زانراوه هەموو مادە زانراوەکان چ لەلایەن فیزیاییەکان و چ لەلایەن کیمیاییەکان چڕییەکی وزە موجەبیان هەیە (یاخود هاوتای بارستایی موجەبی هەیە) و پەستان یاخود کرژبونێکی (تێنشن، کرژی) هەیە هەمیشە کەمتره لەچڕی وزە بە بڕەکانی Magnitudes و تەنها سەرچاوەی سەرەکی مادەی نامۆ هەروەکو زانراوه لەفیزیای تیۆریدا دەتوانرێت بەراوردبکرێت بەحاڵەتی تایبەتی دیاریکراو لەبیردۆزی بواری کوانتەمیدا. تەنها لەم شیمانەیەوه (الاحتمال) زۆربەی زۆری لێکۆڵەرەوان لێکۆڵینەوەکانیان ئەنجام دەدەن دەربارەی تونێلی کرمەکان. لەم لێکۆڵینەوانە ئەوه ڕوون بۆتەوه کە بەکارهێنانی هۆکارەکانی کوانتەم زۆر سەختە بۆ کردنەوەی تونێلی کرم کە گەورەتره لەدرێژی ئاسایی کە کێشکردنی کوانتەمی هەیەتی کە دەناسرێت بەجێگیری ماوەی پلانك (نزیکەی 10^{-33} سەنتیمەتره) و ئەگەر تونێلی کرمەکە زۆر لەمە گەورەتر نەبوو ئەوا هیچ سودو کەڵکێکی نیە بۆ گواستنەوەی گەشتی ئاسمانی.

شیکردنەوەکانی شێوازی بوارە کوانتەمییەکان (حیساب کراو بەزمانی میکانیك) لەشوێنی تونێلی کرم لەلایەن (ل.ج.فۆرد) هەروەها (ت.ا.ڕۆمان) و (بریت.ا.تایلۆر) و (ولیەم.ا.هسکۆك) و (پۆل.ر.ئەندرسۆن) و چەندین زانای دی سەلماندیان کە شتێکی چاوەڕوان نەکراوه کە هۆکارەکانی بواری کوانتەمی بمێننەوه وەکو تونێلێکی کرمی بینراوی کراوه بەچاوی ئاسایی. لەلایەکی ترەوه هەریەك لە(دیڤد هوتشبەرگ) و (ا.د.پوپوف) و (سێرجی.ڤ.سوشکۆف) شیکارێکی تریان بۆ تونێلی کرم دۆزیەوه بە بەکارهێنانی چەند دەربڕینێکی نزیك کراوه بۆ کێڵگەیەکی ژمارەیی چەندین پلە (حقل عددي ذي درجات) بەڵام پەنایان بردە بەر بەکارهێنانی ژمارەیەك لەدانراو دەربارەی ڕژێمی پێوانەکان (نادیار) بۆ کێشکردنی کوانتەمی لەکارەکانیاندا. و تا ئێستا سروشت ڕێ بەبوونی تونێلی کرمی قەبارە جیاواز نادات کە

بەچاوی ئاسایی ببینرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زانا فیزیاییە تیۆرییەکان هەر بەردەوامن لەسەر دیراسەکردنی ئەم ڕووداوە نامۆو سەرسوڕهێنەرە لەکاشوێندا. وەڵامێکی دی لە(مات ڤیزر) کە پرۆفیسۆرە لەفیزیای نوێ لەزانکۆی واشنتۆن: (تونێلی کرم دانراوەیەکە کە دەرکەوتوە لەشیکردنەوەی تیۆریانەی بیردۆزی ڕێژەیی گشتی ئەنشتاین لەکێشکردن، تا ئێستا کەس تونێلی کرمی نەدیوەو دڵنیاش نین لەبوونی؛ بەڵام بەئاسانی دەردەکەوێت کاتێك هەڵدەستین بەحیساباتەکانمان؛ لەبەرئەوە زۆر لەفیزیاییەکان وا گومان دەبن کە بەدڵنیاییەوە بوونی هەیە لەگەردوونی ڕاستەقینەدا). لەگەڵ ئەوەشدا دووجۆر تونێلی کرم هەیە کە جێی گرنگی پێدانی زانا فیزیاییەکانە:

یەکەم: تونێلی کرمی لۆرنتزی (کێشکردنی گشتی).

دووەم: تونێلی کرمی کلاسیکی (فیزیای تەنۆلکەکان).

تونێلی کرمی لۆرنتزی لەسەر شێوە یان بنچینەی ڕێگا خورتەکان لەکاتو شوێنە. و بەگشتی ئەوانە هەڵدەستن بەدیراسەکردنی کە لەکێشکردنی ئەنشتاینی دەکۆڵنەوە. نمونەی ئەم تونێلانەش لەژیانی ڕۆژانەمان هەروەکو ئەو تونێلی کرمە وایە کە لەزنجیرە فلمی (ستار تریك)ی ڤولایی بۆشایی نۆهەم Dsg دەبینرێت، بەڵام ئەوەی ڕاستییە دەبێت بزانین ئەو زنجیرە فلمە تەنها بۆ خۆشییەو هیچ ڕاستییەکی زانستی فیزیایی لێبەدی ناکرێت. بەڵام هەواڵی باش دەربارەی تونێلی کرمی لۆرنتزی دوای دە ساڵ لە لێکۆڵینەوەو کارکردنێکی یەکجار زۆر ئەوەیە تا ئێستا هیچ سەلمێنراوێك نیە کە بڵێت تونێلی کرم بوونی نیە. بەڵام هەواڵی خراپ ئەوەیە کەشتی زۆر نامۆ هەیەو ئەگەر لەبنچینەدا بونیشی هەبێت ئەوا پێویستی بەبڕێکی زۆر هەیە لەبارستایی سالب، بۆئەوەی تونێلەکە بەکراوەیی بمێنێتەوەو بیپارێزێت لە لەناوچون؛ (بارستایی سالیب دژ مادە نیە، بەڵکو ناوچەیەکە کە تیایدا وزەی گەردوون کەمترە لەبۆشایی ئاسایی، و بەشێوەیەکی دیاریکراو شتێکە کە عەقڵ درکی پێ ناکاتو نیگا ناکرێت).

ئێستا زانایان دەتوانن بڕێکی نێجگار کەم لەوزەی سالب لەتاقیگە (ئەرکی کاسیمیر، جُهدُ کاسیمیر) بەدەستبهێنن. بەڵام بۆ بەدەستهێنانی بڕێکی زۆر بۆئەوەی تونێلی کرمەکە بەقەبارەی گونجاوی بمێنێتەوە بەکراوەیی تا ئێستا هیچ هیوایەك نیە لەبەردەستی زانایاندا (چەند کارێکی زۆر گرنگ هەیە بۆئەوەی بتوانرێت بڕێکی زۆر لەوزەی سالب کۆبکرێتەوە لەیەك شوێندا). و ئەگەر تونێلیکرمی لۆرنتزی بونی هەبێت ئەوا بەئاسانی دەتوانرێت بگۆڕدرێت بۆ کەشتی بۆ گەشتکردن بەناو کاتدا. ئەم تایبەتمەندییە سەرسوڕهێنەرە وای لەزانا ستیفن هاوکینك کرد کە بانگەشەی (پارێزگاریکردنی کات) بکاتو بەو زانیاریانەی کە دەستی کەوت بەهۆی هۆکارە کوانتەمیەکانەوە وای لەزانا کرد کە بڵێت: ناتوانرێت گەشت بکرێت بەناو کاتدا هەرچەندە ئەم بابەتە فیزیایکلاسیکی ڕێی پێدەدات بەڕوودانی. تونێلی کرمی کلاسیکی زیاتر سەرسوڕهێنەرە، و لە(کاتی خەیاڵی) دەچێت، و لەجەوهەردا لەو کردارانە دەچێت کە لەمیکانیکی کوانتەمدا بەرچاو دەکەوێت، و لەڕاستیدا زانایانی بواری فیزیایی تەنۆلکە سەرەتاییەکان گرنگی پێدەدەن (بیرتیۆری بواری کوانتەمی) بەتایبەت.

بەڵێ بۆ زیاتر شارەزابون لەم تونێلانە پێویستمان بەزیاتر شارەزابوون هەیە لەبواری کێشکردنی کلاسیکی هەروەها فیزیای کوانتەم تا بەتەواوی لەتایبەتمەندییە بنچینەییەکانی تونێلەکانی تێبگەین. بابەتی تونێلەکانی کرم بابەتی لێکۆڵینەوەکانی زاناکانی ئێستان، و زیاتر گرنگی دەدەن بەتونێلی کرمە میکرۆسکۆبیەکان (ثقوب الدیدان المیکروسکوبیة) ئەمانەش ئەو تونێلانەن کە سروشتی ڕوودەدەن لەشانەی کاشوێندا؛ هەرکاتێك لەبۆشاییدا تێکچوون پەیدابوو ئەوا فۆتۆنی ساتی فەراهەم دێتو لەسەر ئاستێکی زۆر بچوك (خەملاندن) تونێلی کرمی ساتی فەراهەم دێت. قەبارەی ئەو تونێلە دەگاتە بەشێك لە(10^{-20}) بەش لەقەبارەی ناوکی گەردیلە؛ لەبەرئەوەو لەسەر ئاستی میکرۆسکۆبی بچوك بۆشایی (الفراغ) دەگۆڕێت بۆ ئەو پێکهاتە سەرسوڕهێنەرەو زانا فیزیاییە ڕێژەییەکان ئەم تونێلانە ناودەبەن بەتونێلی کرمی میکرۆسکۆبیو تەنها بەهۆی تێگەیشتن ئەم ناوەی لێنراوە، و زانایانی فیزیای تەنۆلکە سەرەتاییەکان هەموو هەوڵێکیان خستۆتەکار بۆ دۆزینەوەی تایبەتمەندی کوانتەمی (الکمیة) تونێلی کرمەکان کە دروست دەبێت لەگۆڕانکارییە بچوکەکانی بۆشایی-کات، و بۆ ڕێگەی زانیاری پەیداکردن لەتونێلی کرمەکان کە دەژمێردرێت هۆکارێك بۆ مرۆڤ بۆ دۆزینەوەی پانتاییەکانی گەردونی سەر کۆتاو گەشت کردن بەناو کاتدا کە ئەمەش خەونی سەرجەم مرۆڤایەتییە لەدێر زەمانەوە.

بۆ زیاتر شارەزابوون بڕوانە :

The matters myth. by/ paul Davies and ... Gribbin.

پریۆن

The Prion

ئارام حسین

کولیژی زانست / زانکۆی سلێمانی

...ەم زاراوەیە بۆ یەکەم جار بۆ باسکردن بەکارهێنرا لەو ...ی نەخۆشیە نادیارو ئاڵۆزەی کە بەرپرسە لە کۆمەڵێك ...ۆشی شی‌بوونەوە یان پوکانەوەی دەماری لە ...ەرەکانداو لەناویاندا نەخۆشی جاکۆب (. (CJD) Creutzfeldt-Jakob disease) لە مرۆڤدا یان دەتوانین ... ژمارەیەك نەخۆشی کوشندەی شی بوونەوەی دەماری ... مرۆڤدا وەك -Gerstmnn-Straussler (GSS) Scheinker. ... و Kurnدروست دەبێت‌و بەهۆکارێك ناو ...ێت پریۆن (Prion)، هەروەها پریۆن هۆکاری کۆمەڵێك ...ۆشی دیاری کراوە لە ژمارەیەك جۆری ئاژەڵدا وەکو (Scrape لە مەرداو (bovine spougiform encephalopathe) لە مانگادا.

...ەرستیدا وشەکە خۆی لەپارچە پرۆتینی ...ۆشخەرەوە هاتووە (proteinaceous (PrP) infectios partice) پریۆن تەنها لە پرۆتین پێکهاتوە، بەبێ ...ونی هیچ ترشە ناوکێك (unclic acid) ئەمە پێچەوانەی ...ی نەخۆشخەرە ناسراوەکانی پێشترە، کە ناسراون بەرەی ...ی ناوکیان تێدایە وەك بکتریا و ڤایرۆس.. هتد.

هەر بۆیە ناتوانرێت پریۆن ناچالاك بکرێت بەو رێگەیەی ...ەومرنکی‌و وردبینی پێ ناچالاك دەکرێت، بۆ نمونە ...گری هەیە بۆ تیشکی سەرو بنەوشەیی (Ultraviolet Radiation) کە ترشی ناوکی تێکدەشکێنێت، بەلام لە ... کاتدا هەستدارە بۆ ئەو شتانەی کە پرۆتین ...ەشکێنێت، هەر بۆیە پریۆن وەك هۆکاری نەخۆشیەکە ...چالاکی دەمێنێتەوە، ئەمە گرنگی زۆری هەبوو بۆ لێکۆڵەرەوەکان، تاگەیشتن بەو بڕوایەی کە هۆکاری نەخۆشیەکان تەنها پرۆتینی سەرەتاییەو لە پەردەی خانە ئاساییەکاندا هەیە، بەلام لەم حاڵەتەدا لە شێوەدا گۆڕاون. کەواتە پریۆن پرۆتینە نەك وردەزیندەوەر، پرسیاری گرنگ لێرەدا ئەمەیە ئایا چۆن دەتوانن زیادبکەن لە کاتێکدا زیندەوەرە وردبینەکان لە رێگەی مادەی بۆ ماوەی RNA یان DNA وە مانەوەی خۆیان دەپارێزن.

دکتۆر ستانلی (Dr. stanly Prusiner) لەبەشی نیوروٚلوژی لەزانکۆی کالیفۆرنیا کە وەرگری خەلاتی نوبلە لەسەر دۆزینەوەی پریۆن لەم بارەیەوە دەڵێت:

دوو شتی گەورەو گرنگ هەیە دەبێت بیانزانین یەکەمیان: ئەوەی نەخۆشیەکە دروست دەکات تەنها لە پرۆتین پێکهاتوە، و مادەی بۆماوەی ژیان یان ترشی ناوکی (DNA یان RNA) ی تێدایە

دووەم: پرۆتینەکە دوو شێوەی جیاوازدا هەیە (شێوەی ئاسایی‌و نائاسایی) لە ڕووی بایۆلۆژییەوە چالاکن، ئاساییەکە بەرهەم لەلایەن جینەکانەوە بەرهەم دەهێنرێت، بەلام لەکاتی توشبوندا وەك لە نەخۆشی شێتی مانگادا (Mad cow diseove) شێوە نائاساییەکە لە لەشدا شێوە ئاساییەکە دەگرێت و هاوبەشی لەگەڵدا دەکات و دەیگۆڕێت بۆ فۆرمە نا ئاساییەکە، بێگومان ئەمەیان هۆکارەکەیە. لەساڵی 1950 پەتایەك پێی دەوترا (Kuru) کە لە (CJD) و دۆزرایەوە لە هۆزی فۆری (Foretribe of papua new Guinea) پەتاکە دەگوێزرایەوە لە مەراسیمی بەخاك سپاردنی یەکێك لە ئەندامانی هۆزدا کە بە نەخۆشی (Kuru) یان (CJD) مردبوو، بەجۆرێك لەمەراسیمەکەدا مێشکی مردووەکەیان دەردەهێنا و دەیان کوڵاندو دەیان خوارد.

دکتۆر کارلتن (Dr.Carleton Gajdusek) لە پەیمانگای تەندروستی نەتەوەیی لەویلایەتە یەکگرتوەکان نیشانیدا دەرهێنراوی دەماخی ئەو مرۆڤانەی (Kuru) یان بە(CJD) مردوون دەتوانن ببنە هۆی هەمان نەخۆشی کاتێك لە دەماخی مەیمونی شامپانزیدا بچێنرێت ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوەی سەلماند لە دەماخی مردووەکاندا هۆکاری توش بوون هەیە.

شیکارە زانستیەکان کە بۆ مێشکی مردووەکان کراوە بەهۆی (Kuru) یان (CJD) دەری دەخەن شانەکانی دەماخیان شێوە ئیسفەنجیە، بۆشایی نێوان خانەکان بەڵگەن بۆ هەوی دەماخی یاز کەمکردنی ژمارەی خانەکانی دەماخ.

دەرکەوتووە کە نمونەی ئەم نەخۆشیانە لەرێگەی بۆ ماوەییەوە دەگوێزرێتەوە، بۆ نمونە ئەگەر باوان نەخۆشی (GSS) یان هەبێت ئەوا ئەگەری 50٪ هەیە کە منداڵەکانیان لە هەردوو توخمی نێرومێ توش بن.

لە حاڵەتی بۆ ماوەدا GSS, CJD ڕەنگە لە بازدانەوە (Mutation) دروست ببێت بەسەرجینی PrP، ئەمە دەبێتە هۆی گۆڕان لە زنجیرەی ترشە ئەمینیەکانی پرۆتینی PrP ئەم گۆڕانە ئەگەرێکی زیاتر دەدات بە گۆڕینی PN بۆ PD.

شۆن (Shaun Heaphy) لەبەشی مایکرۆ بایۆلۆژیو ئیمنۆلۆژی دەڵێت:

PrP لەحاڵەتی ئاسایدا لەشێوەیەکی جێگیردایە (PN) کە نابێتە هۆی نەخۆشی کاتێك پرۆتینەکە تێکدەچێت و دەگۆڕێت بۆ شێوە نا ئاساییەکەی (PD) کە هۆکاری نەخۆشیە ئەمەی دوای دەتوانێت لەگەڵ (PN) دا هاوبەشی بکات و بیگۆڕێت بۆ (PD)، بۆیە هەر (PD)ێك توانای گۆڕینی ژۆرێك لە (PN)ی هەیە بۆ PD و ئەمە ڕێگای زیاد بوونە لە پریۆندا.

دەتوانرێت پریۆن بگوێزرێتەوە، ڕەنگە بەهۆی خواردنەوە بێت یان بەدڵنیاییەوە لەرێگەی چاندنەوە ئەگەر ڕاستەوخۆ لە دەماخدا بچێنرێت یان لە پێستو ماسولکەکاندا.

و هەندێك کات ئەم نەخۆشیە لە تەمەنی مام ناوەند یان پیریدا سەرهەڵدەدات، ئەمە ڕەنگە بەهۆی ئەو ئەگەرە بچوکەوە بێت کە بوار دەرەخسێنێت بە لەخۆوە گۆڕینی PN بۆ PD چونکە ئەم گۆڕینە بەدرێژایی ساڵ دەبێت.

ئەوەی پێویستە بوترێت پریۆن زانایانی زۆر خستە گێژاوەوە بەهۆی ئەو سیفەتە نا ئاساییانەی کە هەیبوو، ڕای گشتی گرنگی زۆری پێ دەدا بەهۆی پەتای BSE زۆر دراماتیکیانە بە نەخۆشی شێتی مانگا ناسرا.

سەدان هەزار لەو ئاژەڵە توشبوانە لەلایەن ئەوروپیەکانو بەتایبەت بەریتانیەکانەوە لەماوەی دە ساڵی ڕابردوودا بەم دەردە مردوون.

لێکۆڵەرەوەکان وای بۆ دەچن گۆشتە توش بوەکان بۆ سەر تەندروستیخەڵکی ترسناکن هەرچەند تا ئێستا نیشانەکانی ڕەنگە بەتەواوی دەرنەکەوتبن.

هێرشەکانی (9/11) و زۆربوونی منداڵبوون لە ئەمریکادا

ڕووداوەکانی ئەیلول بەشێوەیەکی گەورە لە هەموو ڕوویەکەوە کاری کردۆتە سەر کۆمەڵگەی ئەمریکی، سەیرترینی ئەو کاریگەرییانە زیادبوونی ژمارەی دووگیان بوونی دایکەکانە، بەجۆرێك کە کەس لەوەوپێش پێشبینی نەکردوە، سەرجەم نەخۆشخانەکانی وولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لەنێوەندی مانگی حوزەیراندا حاڵەتی کتوپڕیان ڕاگەیاند بۆ پێشوازی کردن لە کۆرپەلە نوێیەکان کە ڕێژەی زیاد بوونیان چاو هاوێنی ساڵی ڕابردوودا دەگاتە (20٪-25٪)

بە بڕوای پزیشکە ئەمریکییەکان ڕووداوەکانی (9/11) دایك و باوکەکانی هانداوە پەلە لە منداڵبووندا بکەن ئەویش وەك جۆرە خۆبەستنەوەیەك بە ژیانەوە، لەژێر کاریگەری پێشبینیە زۆرەکان سەبارەت بە ڕوودانی کارە تیرۆریستییەکانو لە دەستدانی ژیانیان بەبێ ئەوەی منداڵێکیان هەبێت. (د.بول کاستیل)ی پسپۆڕو مامۆستا لە کۆلیژی منداڵبوون لە نەخۆشخانەی (لۆنج ئیلاند-نیویۆرك) ڕوونی کردەوە کە هێرشەکانی ئەیلول ژنو مێردەکانی ناچارکردوە بە بەردەوامی ئاگاداری هەواڵەکان بن لەسەرجەم کەناڵە جیهانییەکانو بڕواننە ئەو توندوتیژیو کوشتارییەی ڕۆژانە لە وولاتەکانی جیهاندا ڕوو دەدات هەروەك خۆیان ڕووداوە توندوتیژییەکانی تەقاندنەوەی هەردوو بورجی بازرگانی جیهانیان بینی، ئەوجا وەك دەربڕینێك لەوترسە بەخێرایی ڕوویانکردۆتە منداڵبوون

ژنو مێردەکان خۆیان دانیاننناوە بە کاریگەرییەکانی بۆ نمونە (نیل برومبیرج) و (جۆلیا) ی هاوسەری کە هەردووکیان لە کۆشکی سپیدا کاردەکەن ووتیان تەقینەوەکان هەستی مردنی لەلا دروست کردونو ئەم هەستەش پاڵی پێوە ناون بۆ منداڵبوون لەگەڵ ئەوەی کچێکی تەمەن سێ ساڵانەشیان هەیە، (کریستوفەرکوین) و (تریش)ی هاوسەری بەهەمان شێوە ووتیان ویستی ئەوان بۆ منداڵبوون لەژێر کاریگەری ڕووداوەکانی ئەیلولەو بەبێ ئەوەی بیر لە بارودۆخی ئابوورییان بکەنەوە، لە کۆتایی ئەم مانگەدا چاوەڕێی لەدایك بوونی منداڵەکەیان دەکەن و بەنیازن ناوی بنێن (نیوکۆلا) کە ناوێکە لە پیتەکانی یەکەمی شاری نیویۆرك پێکهاتووە.زیادبوونی ڕێژەی منداڵبوون تەنیا ناوچە شارستانیەکانی ئەمریکای نەگرتۆتەوە، بەڵکو گەیشتۆتە ناوچە لادێیەکانیش نەخۆشخانەکانی منداڵبون چاوەڕێی زیادبوونی ژمارەی ساواکان دەکەن بەڕێژەی (10٪-20٪) لەچاو ساڵی ڕابردوو، هەروەها بازرگانانی بابەتی منداڵە ساواکانو پێداویستی دایکە دووگیانەکان چاوەڕێی فرۆشتنێکی زۆری بابەتەکانیان دەکەن، ئەویش بەڕێژەی (...) بەرزبۆتەوە بە بەراورد لەگەڵ بازاڕو فرۆشتنەکانیان لە ساڵانی ڕابردوودا.

تارا ئەحمەد internet

نۆ خاڵ بۆ بەهێزکردنی مێشک

پەرچڤە: ژوەر جەمال

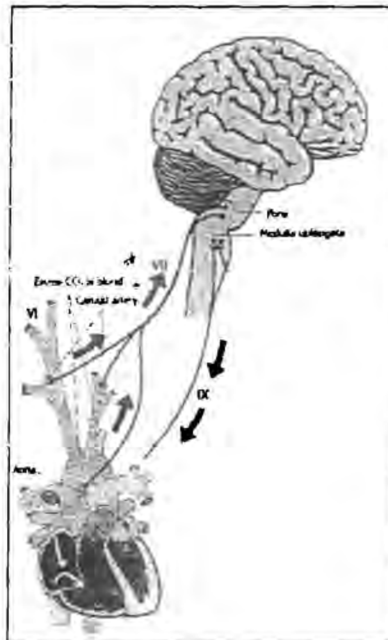
ـەموو تاکێك حەز بە مێشکێکی ـحێز دەکات، بەلام لەڕاستیدا بوونی ـوش و زەکاوەتێکی بەهێز، ـمیەکیش بەدەست خودی خۆمانە، ـ بەم مەبەستەش شارەزایان 9 ڕێگەی ـحیان پێشنیار کردوە.

ـەر پزیشکانەی کە لە ـحۆشخانەی (گوی) سەر بە زانکۆی ـگ)ی بەریتانیان و کاردەکەن، ـگەیاند: مێشك پێویستی بە ـرشی تایبەت بە مێشك، ڤیتامین و ـەر شتانەیە کە هەڵگری مادە ـرییەکانن، لە هەمان کاتدا (9) ـوزیان بۆ توانا بەخشین بە بیرو ـیزی لە بەرکردنی مرۆڤ ـنیار کردوە.

1-خواردنی سۆیا: بوونی ـتۆجینی سروشتی لە سۆیادا ـتە هۆی بەهێزبوونی توانای ـەرکردن و مێشك.

2-مادە کانزاییەکانی پێویست بۆ مێشك: کەمی ئاسن لە ـستەدا دەبێتە هۆی لاواز بوونی مێشك، هۆکەشی ـەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە کەمی ئاسن دەبێتە هۆی کەمی ـگۆبین لە خوێنداو ئاکام ئۆکسجینی پێویست ناگاتە ـشکی مرۆڤ.

3-قاوە: کافەئینی ئامادە لە قاوەدا دەبێتە هۆی بەرز ـەوەی توانای مێشك و بەهێز بوونی توانستی لەبەرکردن و ـەوەری.



4-وەرزشی مێشکی: کەسانێك کە هەمیشە مێشکی خۆیان بە چالاکییەوە سەرقاڵ دەکەن، هۆش و بیروەرییەکی باشتریان هەیە.

5-وەرزشی جەستەیی: لە هەفتەیەکدا سێ جارو هەر جارەش نیو سەعات وەرزشی جەستەیی، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەو فشارە دەروونییەی کە دەبێتە هۆی لاواز بوون.

6-جوینی بنێشت: لە حاڵەتی جوینی بنێشتدا بەشی (هیپوکامبوس) ی مێشك باشتر کار دەکات.

7-گۆشتی چەوری ماسی، لە هەفتەیەکدا سێ جار گۆشتی پڕ چەوری ماسی یا سێ ڕۆژ لە هەفتەدا حەبی 330 میلیگرامی ڕۆنی ماسی دەبێتە هۆی بەهێز بوونی مێشکی مرۆڤ، دابینکردنی (ئەسیدرۆنی (مگا3)ی پێداویستی جەستە لەم ڕێگەیەوە بە تەواوەتی مسۆگەر دەبێت.

8-چای سەوز: بۆ نەهێشتنی ماندوێتی مێشك باشترین چارە خواردنی چای سەوزە کە سەرەڕای بەهێزکردنی مێشك، بۆ هاوسەنگی و ڕێکخستنی پەستانی خوێنیش سودی لێ دەبینرێت.

9-ڤیتامین B: بۆ گەیشتنی O_2 پێویست بە مێشك و پارێزگاری کردنی ئۆکسجین لە فشاری دەروونی ئامادەدار بەهێزکردنی مێشك، بونی ڤیتامین B_{12}و B_3 ڕۆڵێکی کاریگەر دەبینن...

سەرچاوە همشهری ژمارە 2748

نەشتەرگەرییەکانی جوانی

لەشولارێکی ڕێکو لوتێکی پچوکو پێستێکی ناسک

ئەو نەشتەرگەرییە وردانەی تەنها بۆ لەش ساغەکان ئەنجام دەدرێت

وەرگێڕانی: پەژار غەفور

لەشو لارێکی ڕێکو لوتێکی پچوکو پێستێکی نەرمو بێ چرچو لۆچو زیبکەو جیاوازی لەڕەنگدا . دوولێوی نەخشێنراو بەقلچەی هونەرمەند.. دوو چاوی گەورەی ئەفسوناوی. قژێکی نەرم. ئایا ئەمە جوانییە؟ ئایا پێویستە هەر ژنێك لەشو لاری ڕێکو باریك بێت وەك ئەو شۆخانەی کە نمایشی تەرزەکانی جلو بەرگ دەکەن؟ ئایا جوانی پێوەری ڕەهای هەیە بۆ جێبەجێکردنی بەسەر هەموو ژنێکدا بشێت؟ ئایا پزیشکی نەشتەرکاری جوانی پێویستە چۆن جوانی ببینێت بۆ ئەوەی لە ژووری نەشتەرگەری بەسەر نەخۆشەکانیدا جێبەجێی بکات، لە نەشتەرگەرییەکانی ڕاکێشانی پێستو لابردنی چرچو لۆچو لابردنی چەوری زیادەو داتاشینیو چاککردنەوەی لوتو جوانکردنی لێوەکانو چاکردنی شێوەی چەناگە؟ ئەم پرسیارانە ئاراستەی پرۆفیسۆر فرانسیس ئوتینی نەشتەرکاری جوانی مامۆستای نەشتەرگەری لە زانکۆی ستراسبورگ، سەرۆکی هەردوو کۆمەڵەی فەرەنسی و ئەورووپی بۆ نەشتەرگەرییەکانی جوانی کرا کە یەکێکە لە پێشەنگەکانی ئەم پسپۆرییە پزیشکییە وردو دەگمەنە لەدوای بێدەنگییەکی کەم پرۆفیسۆر کۆتینی بە پرسیارێکی دژ وەڵامی پرسیارەکانی دایەوەو وتی: لەو بڕوایەدای ئەم هەموو پرسیارانە لە تەنها گفتو گۆیەکدا تەنانەت 20 گفتوگۆ و دانیشتندا وەڵام بدرێتەوە؟

پرۆفیسۆر کۆتینی بە پرسیارێکی دیکە درێژەی بە وەڵامەکەی دا وتی: تۆ دەزانی وەڵامی ئەم پرسیارانە بەتەواوەتی هەموو ئەوکردارو وردەکارییانەن کە نەشتەرکارێکی جوانی لەماوەی ساڵانێکی دوورو درێژی خوێندنو لێکۆڵینەوەی پڕ ماندووبوونی ساڵانێکی ڕاهێنانو ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکانی جوانی فێری دەبێت؟



پرۆفیسۆر ئوتینی لە سەرەتای گفتوگۆکەدا جەختی لەسەر ئەوە کرد کە نەشتەرگەری

جوانی زۆر لەوە بەرفراوانترن کە لەو پرسیارانەدا خراونەتە ڕوو. چونکە نەشتەرگەرییەکان بۆ جوانی و تەواوکاری و چاککردنەو پسپۆڕییەکی گشتیەو لقی پسپۆڕی وردو زۆری لێ دەبێتەوە.. بۆ نمونە سپۆڕێتی هەیە تەنها بۆ جوانکردنی سەرو مل .. یان دەستو ..هتد. نەشتەرگاری جوانی لەگەڵ پێوەری دیاریکراو و ڕەها مامەڵە ناکات، چونکە ئەوەی بۆ دەمو چاوێك دەگونجێت لەگەڵ یەکێکی تردا ناگونجێت. هەروەها لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر لە جیهاندا جیاوازی پێوەرەکانی جوانی هەیەو جوانی ژنان لە یابان یان چین یان فەرەنسا یان ئەمەریکا لەوانەیە هەمان پایەی یان شوێنی جوانی لەناوچەیەکی دیکە لە جیهاندا بەدەست نەهێنێت. لوتی ..ین مونرو لەوانەیە نەشازبێت ئەگەر بۆ دەمو چاوی ئەلیزا بیپ ..یور دابنرێت کەواتە یاسای ..نتی هەیەو پێوەری چەسپاو ..یە هەر حاڵەتێك روتیایەکی ..یەتی و بڕیارێکی جیاوازی ..یستە، لێرەدا داهێنانی ..تەرکار دەردەکەوێت و ..ەزاییەکی ئاشکرا دەبێت، کە ..ەی کاتدا لە هەڵوێستی و ..یکراودا ئەوەندەکاتەوە کە ..و کار (نەخۆش) نارەزووی ..ات کاتێك نەشتەرگەرییەکی ..نی ئەنجام دەدات و لە جیاتی ..وە پێشنیاری ئەلتەرناتیڤی ..ترو زیاتر گونجاوتر دەکات ..ەڵ ڕوخسارو کەسایەتی و ..شنبیری و پایەو بارودۆخی ..ەکەدا. نەشتەرگەرییەکانی ..نی تەنها ڕوکەشی نییە یان ..ها بۆ جوانی بەڵکو بایەخ ..ت بە ئەرك و کار هەروەك چۆن ..خ بەشێوە دەدات. بەگوێرەی



.. کەس نەشتەرگەری جوانی هاوتای ژیانێکی ڕاستەو ..ستیشە.. وەك ئەو ژنەی بەهۆی شێرپەنجەوە هەردوو ..کی براوەتەوە.. یان کەسێکی ڕوخسارو شێوە شێواو بە ..ی ڕووداوێکی سوتاوویەوە، یان ئەو منداڵەی لە دایك ..ت و لێوی لەشێوەی لێوی کەروێشکدایەو کونێك لە ..شویدایە یاخود پەنجەی بەیەکدا نوساوی دەستو پێ ..نەو پەنجانەی کە گەشەیان تەواو نەبووە لە دەست یان لە ..جا.. یا خود نەخۆشێك کە ڕووبەڕوی نەشتەرگەرییەکی ..زری لابردنی شەویلاك دەبێتەوە بەهۆی گمولەیەکی ..شێرپەنجەییەوە.. نمونەی دیکەش زۆرن و ..تەرگەرییەکانی ڕاکێشان و چارەسەرکردنی چرچ و لۆچی پێست و چاککردنەوەی پێڵوەکان و لێوو لوت یاخود گەورەکردن یان پچوککردنەوەی سنگ یان داتاشینی چەوری، تەنها چەند نمونەیەکی کەمن لە ژمارەیەکی یەکجار زۆر لەو نەشتەرگەرییانەی لەم بوارەدا بەئەنجام دەدرێن، چونکە جێبەجێکردنەکان و بوارەکانی هێندەی خەیاڵ و هیواکانی مرۆڤ فراوانن. نەشتەرگەرییەکانی لابردنی یان داتاشینی چەوری لەو نەشتەرگەرییانەن کە زۆر خەیاڵی هەژاندووە بە گوێرەی ئەوکەسانەوە کە قەڵەون یان چەوری لە هەندێك شوێنی لەشیاندا کۆبۆتەوە، نەخۆش بەقەڵەوی برێك چەورییەوە کە لەشی داکەوتووە دەڕواتە ژووری نەشتەرگەرییەوەو بە لەش و لارێکی ڕێکەوە دێتە دەرەوە..

ئایا ئەمە ڕاستە، ئایا لابردنی چەوری هۆکارێکی ڕاستە بۆ کەمکردنەوەی کێش؟ د.ئۆتینی لە وەڵامدا وتی: ئەم بابەتە زۆر گرنگە.. چونکە نەشتەرگەرییەکانی لابردنی چەوری لە هەرە ئەستەمترین نەشتەرگەرییەکانی جوانییەو لە هەمووشیان زیاتر سود لەپێشکەوتنی پزیشکی و تەکنیکی وەرگرتووە، یەکەم نەشتەرگەری لەم جۆرە لەپێش 20 ساڵ لەمەو بەرەوە کراوەو لەو کاتەوە بەدواوە زۆر پێشکەوتنی بەسەردا هاتووەو ئێستاکە زیاتر سەرکەوتن و دڵنیایی بەدەست هێناوە، ئێستاکە بەهۆی کانیولا (شوشەیەکی باریك)ەکەوە دەکرێت لەدوای لێدانی گیراوەیەکی فسیولۆژی تایبەت بۆ بەرزکردنەوەی پێستەکەو ئاسنکردنی کرداری لابردنەکەو لێدانی ئەدرینالین بۆ ڕێگە گرتن لە خوێن بەربوون. هەروەها تەکنیکی دیکە دۆزرایەوە ئەویش بەکارهێنانی لەراوەیی بۆری لابردنەکەیە واتا خستنە ناوەوەو دەرهێنانەوەی بەشێوەیەکی دوبارەکراوە بۆ کەرتکردنی چەورییەکە کە یارمەتی داتاشینی دەدات بەهۆی ئەم ڕێگەیەوە توانراوە چەوری لەشوێنە ئەستەمەکانی لەشدا لابرێت وەك مل و دەمو چاو. لەهەرە باوترین نەشتەرگەرییەکانی لابردنی چەوری لەناوچەی ورگ و سمت و ڕان و ناوقەد دەکرێت بە گوێرەی ژنان.

ئەو پیاوانەش کە ناوچەی سنگیان گەورەبووە چەوری بەبڕی گەورە لە ژێر باڵیاندا کۆبۆتەوەو هەندێك جاریش لەناوچەکانی پشتدا.

دووجۆر نەشتەرگەری لابردنی چەوری هەیە، ئەو جۆرانەی بۆ مەبەستی جوانکاری دەکرێت، لەگەڵ ئەوانەی بۆ یارمەتیدانی کەمکردنەوەی کێش دەکرێت لەو کەسانەدا کە

بە دەست قەڵەوییەوە دەناڵێنن. جۆری یەکەم بۆ ئەو کەسانە دەکرێت کە چەوری بەشێوەیەکی نایەکسان بە لەشیاندا دابەش بووە بۆ نموونە ژنێك لەش و لارێکی هەیە بەڵام چەوری لە تەنها بەشێکی لەشیدا بۆ نموونە لە سمتەکانیدا کۆبۆتەوە بەمەش لەشی نارێك و نەگونجاو دەردەکەوێت لە سەرەتاکانی ئەم نەشتەرگەرییەدا ئەوپەڕی (2–2.5) لتر چەوری لادەبرا ئەویش لەبەر ترسی خوێنبەربوون و دابەزینی توند ی پاڵەپەستۆی خوێن. نەشتەرگەرییەکە زۆر مەترسیدار بوو هیچ کەسێك لە پزیشکەکانیش درکیان بەگەورەیی مەترسییەکەو ئەنجامە لاوەکییەکانی نەدەکردەوە.

ئەی ئێستاکە ئەوپەڕی بڕی چەوری لابراو چەندە؟

ئۆتینی وتی: تاکو 12 لیترو زیاتریش ڕێگەی پێدراوە بەڵام من بەڕای خۆم پێم باش نییەو نایکەم چونکە لابردنی بڕێکی گەورەی چەوری و بە یەکجار لەوانەیە نەخۆش توشی دەرئەنجامی لاوەکی گەورە بکات، لابردنی چەوری بەم ڕێگەیە (واتا بەم بڕە گەورەیە) پێویستی بەیەکەی پزیشکی چاودێری پێشکەوتوو هەیە بۆ فریاکەوتنی نەخۆش لە هەر بارێکی کتوپڕداو نەخۆش پێویستی بەمانەوە هەیە لە بەشی ناوخۆیی و چاودێری نەخۆشخانەکەدا، بەڕای من بڕی چەوری لابراو لە جارێکدا 3–4 لیتر تێپەڕ نەکات بەشێوەیەك کارنەکاتە سەر چالاکییەکانی ڕۆژانەی نەخۆشو بتوانێت ماوەی (3–4) ڕۆژدا بەتەواوەتی هەستێتەوە.

جارێکی دیکە دەپرسینەوە ئایا لابردنی چەوری هۆکارێکی کاریگەرە بۆ چارەسەرکردنی قەڵەوی زۆر؟

پرۆفیسۆر لە وەڵامدا وتی: بەڕاستی چەوری بەنەشتەرگەری بەس نییەو پێویستە نەخۆش پارێز یان پەیڕەوی سیستەمێکی خۆراکی ڕێکوپێك بکات و بەشی پێویست وەرزش بکات، لەگەڵ ئەمانەدا لابردنی چەوری بە نەشتەرگەری ڕۆڵی گەورە دەبینێت لە ڕزگاربوون لە قەڵەوی چونکە ڕاستەوخۆ لەشوێنی دیاریکراو چەوری کۆبووە لادەبات و کاریگەرییەکەی ڕاستەوخۆ دەبینرێت. چونکە ئەوکەسەی پارێز دەکات واتا ڕێنمایی سیستەمێکی خۆراکی دیاریکراو دەکات بەشێوەیەکی گشتی کێشی دادەبەزێت بەڵام ورگی یان ناوچە قەڵەوەکانی دیکەی ئەوەندە کەم ناکات کە نارێکی جەستەی بشارێتەوەو هەست بە حەوانەوە بکات، لەبەرئەوە پێویستە لابردنی چەورییەکە هاوکات بێت لەگەڵ سیستەمی خۆراکی و شێوازەکانی دیکەی ڕزگار بوون لە قەڵەوی. هەروەها فاکتەری دەروونی ڕۆڵی خۆی هەیە، چونکە کەسی قەڵەو هەست بە ئیحبات دەکات لەبەرئەوەی هەوڵدان بۆ دابەزینی کێشی هێندە لە قەڵەوییەکەی کەمناکاتەوە کە دڵنەوایی پێ ببەخشێت. هەروەها کەسی قەڵەو بەشێوەیەك لەشێوەکان خەمۆکی هەیەو ئەمەش زۆر کەس هاندەدات زیاتر بخوات و ئەم کارەش دەیخاتە ناو بازنەیەکی بەتاڵەوە، بەڵام لابردنی چەوری بە نەشتەرگەری لەم بازنە بەتاڵە ڕزگاری دەکات چونکە کاتێك لەژووری نەشتەرگەری دێتە دەرەوە ڕاستەوخۆ ئەنجامەکە هەست پێدەکات بۆ نموونە ورگی نەماوە، ئەمەش کاردەکاتە سەر دەروونی و ڕەفتاری و وای لێدەکات پابەندی سیستەمێکی خۆراکی گونجاوو ڕاهێنانی وەرزشی ببێت لەپێناوی پاراستنی ئەنجامی نەشتەرگەری لابردنی چەورەییەکە لەوناوچانەدا لابردنی چەوری پێویستی بەنجکردنی ناوچەیی هەیە بەڵام ئەگەر ئەو ناوچەیەی چەورییەکەی لادەبرێت گەورە بوو پێویستی بە بەنجی گشتی هەیە، نەشتەرگەرییەکەش لەڕێگای کونێکی نەشتەرگەرییەوە دەکرێت کە لە (5) ملیمەتر تێناپەڕێت و هیچ کاریگەرییەك یان تێکچوونێك لەسەر پێست جێناهێڵێت.



ئەو ڕ گرە تەندروستییانە چین کە دەبنە کۆسپ لەبەردەم ئەنجامدان گەیاندنی لەم جۆرە نەشتەرگەرییانەدا؟

ئۆتینی وتی: بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی گیروگرفتی تەندروستی کاریگەرییان ئامۆژگاری ناکرێن بە ئەنجام گەیاندنی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییانە بۆ نموونە نەخۆشییەکانی دڵ و تێکچوونی کاری جگەرو گورچیلە و نەخۆشییانەی کار دەکەنە سەر تەندروستی گشتی بەنیسبەت ئەو کەسانەشەوە شەکرەیان هەیە، لەکاتی ئەم جۆرە نەشتەرگەرییە پێویستیان بەچاودێری ورد هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ڕێژەی شەکر لە خوێنداو چاودێریکردنی بەردەوامی بە شێوەیەکی گشتی ئەم نەشتەرگەرییانە بۆ ئەوانەش باش نییە پاڵەپەستۆی خوێنیان بەرزە، چونکە ئەو دەرمانەی بەکاردێت لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا بۆ ڕێگەگرتن لە بەربوونی خوێن بەربوون پاڵەپەستۆی خوێن بەرز دەکەنەوە.

(الاتحاد) الاماراتی 23 حوزەیر

منداڵان

مەلەوان گەلێکی چاکن

پەرچڤە: تەرزە سەیفور ئەسکەندەر
هەڵەبجەی شەهید

هۆکاری زۆرهەن کە ئێمە منداڵان ببەین بۆمەلەکردن
...ترین هۆکار ئەوەیە کە منداڵان چێژی زۆر وەردەگرن،
... هەرچەند بچوکترین کەمتر لە ئاو و شوێنە نامۆکان
... و لە ئەنجامدا زووترو ئاسانتر فێری مەلەکردن دەبن.
... لانەی کە لەگەڵ ئەم هونەرەدا ئاشناییان هەیە لەئاو و
...ەری دا ئاسایشی زیاتریان هەیە، مەلە وەرزشێکی هەمە
...ەکی زۆر بەسودەو چالاکی یەکی تەواو کۆمەڵایەتیشە.
...ەی کە چ تەمەنێک بۆ
...ت پێکردن و فێربوونی
... شیاوە لەو بارەیەوە ڕای
...و جۆری زۆر جیاواز
...ەوە. هەندێک باوەڕیان
... کە منداڵ لە سەرەتای
...ت بوونیەوە مەلەکردن
...ێت چونکە نۆمانگی
...ەی کۆرپەلەیی لەناو
... ئاوە. کەواتە تا زووتر
لەگەڵ ئاودا ئاشنای بکەن چاکترە.

شێوەی تایبەتی دیکە لەم بارەیەوە هەیە، سود وەرگرتن لێیان ئاکامی سەرنج ڕاکێش بە دەست دەخات. بەڵام زۆرێک لە پسپۆڕانی منداڵان لەبەرترسی سەرمابوون و پیسی ئاو، دەست پێکردنی فێربوونی مەلە، لە تەمەنی زۆر خوارەوە ڕەت دەکەنەوە. منداڵان زۆر خێرا پلەی لەشیانی لەدەست دەدەن و ئەمە خۆی بۆ خۆی ترسی سەرمابوونی لەدوا دەبێت.



چونکە سیستەمی گەرمی لەشی ئەوان لە چاو کەسانی گەورەدا کارایی کەمتری هەیە.

هەندێک لە پسپۆڕان باوەڕیان وایە کە ئەم فێربوونە دەڵێت تاشەش مانگی دوا بکەوێت واتە تا ئەو کاتەی کەسیستەمی بەرگری سروشتی ئەو تا ڕادەیەکی شیاو گەشە بکات.

یەکەمین ڕووبەڕووبوونەوە



لەگەڵ مەلەوانگەدا:

بۆیەکەمین جار کاتێك ئەو دەبەن بۆ مەلە باشتروایە پێش ئەوەی مەلە بکات لەچواردەوری مەلەوانگەکەدا بیگەڕێنین تا دەوروبەر ببینێت.

ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەڕووبەرە نامۆکانی مەلەوانگەو دەنگو بۆنی ئەو ڕابێت.

بۆ ئەوەی کە ڕووتبوونەوەو چونە ناو ئاو خۆیی نامۆیی شوێنەکە زیاد دەکات.

پێداویستی‌یەکانی مەلەوانگە:

کاتێك کە منداڵەکەتان دەبەن بۆ مەلە دەبێت بزانن کە پێداویستی‌یەکانی مەلەوانگە چی‌یە؟ پلەی گەرمای ئاو چەندە؟ دەبێت پلەی گەرمای ئاوەکە لە نێوان27 پلەی سانتی گراد (80پلەی فارنهایت)و 30 پلەی سانتیگراد (86 پلەی فارنهایت) و بۆ منداڵە بچوکەکان لانی کەم 29 پلەی سانتیگراد (85پلەی فارنهایت) بێت. پلەی گەرمی هەوا دەبێت یەك یا دوو پلە بەرزتر لە پلەی گەرمی ئاوبێت.

ئایا شوێنێك بۆ ڕووتکردنەوەی منداڵ هەیە؟ و یا کاتێك کە دەتانەوێت پۆشاکەکانی خۆتان بگۆڕن ئایا شوێنێکی پارێزراو هەیە تا منداڵەکەتان لەوێ دابنێن؟

ئایا مەلەوانگەی بچوکتر بۆ منداڵە بچوکەکان هەیە باشتر وایە منداڵان لە مەلەوانگەی تایبەت بە گەورەکان بەدووربن.

چۆن دەچنە ناو مەلەوانگەوە؟

هەندێك لە منداڵان پێیان خۆشە کە لە ئاودا بڕۆن بەڕێدا بۆ ئەوەی یەکێك ئەوان لە ئامێزبگرێت، باشترە هەنگاوی هێواش هەڵ بهێنن‌و بە ئارامی ئەو لەناو ئاودا ببەن بەڕێدا.

قوڵایی ئاوی مەلەوانگە چەندە؟

باشتروایە قوڵایی ئاو ئەوەندە کەم بێت کە منداڵێت بتوانێت لەئاودا دابنیشێت یا بکەوێت یائاو پرژێن بکات.

ئایا بۆ منداڵان و بەر پرسەکانیان فێرگەیەك هەیە؟

ئەگەر ئێوە خۆتان لەئاودا زۆر هەستی ئاسایش و ئاسودەیی ناکەن باشترە لەم فرسەتە سود وەربگرن.زیادکردنی چاونەترسی‌و دڵنیایی لەناومالْدا.

ئەوەی کە لەیەکەمین هەنگاودا دەبێتە هۆی چێژ وەرگرتن لە مەبەستی پاراستن‌و باوەڕبە خۆبوون وچاو نەترسی لەئاودا. مەلە بەیاری‌یەکی ئاوی بەرفراوانتر ئەژمار دەکرێت و لەڕاستی‌دا کاتێکە بۆ پشودان، یاری‌و ئاو پرژێنە باشتروایە یەکێك لە دایك و باوك لەگەڵ منداڵدا بچێ گەرماوەوە (حمام) چۆن بەم هۆیەوە ئەو هەستی ئاسایش ئاسودەیی دەکات و چێژێکی زۆری بۆ هەر دووکیان هەیە کاتێك منداڵ توانی دابنیشێت باز وقایشی مەلەی بدەنێ یاری کردن‌و هانی بدەن تا بەیارمەتی ئێوە لەسەر پشت یا سەر سنگ لە ئاوی حەوزەکە دابکەوێتە مەلەکردن، ئەو لە ئاودا بەرەوپێش یا دوا بجوڵێنن. ئەو بگرن تا بە دەست و پێ کانی ئاو پرژێن بکات هەوڵ بدەن کە ڕای بێنن‌و ئاو بکە بەسەرو چاوی‌دا. ئەو بەبینینی وێنە پەیوەندیدارەکان بەمەلەوە، و هەروەها بەلەبەرکردنی پۆشاکی مەلەو بە ... بەند تاڕادەیەك بەرامبەر بە مەلەوانگە ... بەدەست دێنێت.

لە ئاودا:

مەبەستی سەرەکی ئێوە ئەوەیە کە منداڵ لەئاودا هەست بە ئاسودەیی بکات‌و چێژی لێ وەربگرێت. دانیشتنێکی چوونە ناو ئاو بەکورتی هەڵبژێرن، لە نێوان 10تا ... خولەك)دا. بۆ گروپی ئەم تەمەنە بەسە. بەڵام جارێکی دووبارە کردنەوەی ئەم دانیشتنانە زۆر بکەن. سەرەتا لەنزیك سەری خۆتان‌و لەگەڵ خۆتاندا ڕای گرن. پاشان بیبەنە ناو ئاوەکەوە تا سەر شانتدا بچێتە ناو ئاو. ئاگاداربن چاوەکانی تەڕ نەبن ئەو بەپشتدا بخەوێنن و چوار ئەندامە سەرەکیەکە (دوو دەست‌و قاچ) بەدەستێکەوە بەدەستێکی دیکە سەری بگرن، نوکی پەنجەکانی ... بەدوای خۆتاندا ڕای بکێشن‌و هانی بدەن تا پێی بجوڵێ ئەگەر دیتان کە لەجم‌و جوڵ لە ئاودا بەشێوەیەکی ... خۆش حاڵە، هانی بدەن تا لایەنی جم‌و جوڵی بگۆڕێ ... پشتەوە بیچەرخێنن بەرەو پێش.

ئەگەر دیتان کە خۆشحاڵە تاڕادەیەك ئەو لەخۆ ... بخەنەوە و لەناو ئاودا بەرەو سەرو خوارو ... پێشی پێ بکەن.

ئەو بەڕوو دابخەوێنن‌و بەدەستێك سنگی‌و بە ... دیکە چوار ئەندامە سەرەکیەکە بگرن. ئەگەر ...

کەشڵەژاوی و دڵە ڕاوکێی نیە بۆچەند ساتێك ئەو بەرەڵا بکەن. ئەگەر دیتان کە بەرامبەر بەم کارە ناڕەحەت و بێ زەوقە تۆپێکی بدەنێ بیگرێت بە دەستیەوە، سەرەتا ئاو بکەن بە سەرو چاویداو پاشان هانی بدەن تا دەمو چاوی بباتە ناو ئاوەوەو دواتر تەواوی سەری بباتە ناو ئاوەکەوە.

قایش و جل و بەرگی یاریەکان:

ئەمەش مانگی بەدواوە قایش و جل و بەرگی مەلەکردن بۆ [illegible]ل بەکار دەبرێت، ئەو قایش و جل و بەرگەی کە دەیکڕن لە [illegible]ی دووچاڵی و کراوەیی ئەمین و دڵنیا بێت و پێش هە[illegible] [illegible]میەکی مەلەکردن تاقی بکەنەوە نەك کون بوبێت.

بازو بەند دەبێت ئەندازەی ئەوبێت. ئەو لەسەر [illegible]ووەکانی دابەبەستن. دەتوانن کەم کەم هەواکەی کەم [illegible]ەوە تا کاتێك پێویستی بەبازو بەند نەبێت. هەندێك [illegible] لە سەرەتادا بە لەبەرکردنی ڕێگری دەکەن، واز بهێنن با [illegible]میەك بەوانە یاری بکات بۆی هەیە پاش لەوە بە [illegible]رکردنی ئەو ڕازی ببێت. هەندێك لە منداڵان قەڵەوترن، ئەم [illegible] منداڵانە جگە لەبازو بەند پێویستیان بەکەمەر بەندیش [illegible]. بەڵام ئاگاداربن کە لە هیچ حاڵەتێك دا تەنها کەمەربەند [illegible] نەهێنن چونکە بۆی هەیە منداڵ لەناوی دا سوڕ [illegible]ت و بخلیسکێت. لە کۆتایی هەر دانیشتنێك دا منداڵان [illegible] خولەکێك بەبێ کەمەربەند لە ئاودا بهێڵنەوە تا بەبێ [illegible] ئەم کەرەستانە لە ئاودا بتوانێت خۆی کۆنتڕۆڵ بکات. [illegible]ێك لە کەرەستەی پێویست وەك: بەلەم، تۆپ، قتوی [illegible]و یارییە تایبەتیەکانی گەرماو لەگەڵ خۆتاندا ببەن بۆ [illegible]نگە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوە کە ئەو لەمەلەوانگەدا [illegible] هەستی ئاسایش بکات.

تەندروستی و خۆپاراستن:

[illegible]گاداری شوێنە خلیسکەکان بن، منداڵەکەتان فێربکەن تا [illegible]وەی بچێتە ناو ئاوەوە سەرئاو بکات (تەوالێت) لوتی [illegible]کاتەوە، کەمێ خۆی فێنك بکاتەوە.

[illegible]گەر بۆ چوونە مەلەوانگە ناچارن بەپلەکانەدا بچنە [illegible]وە سەرەتا داوا لە کەسێك بکەن تا ئاگاداری ئەو بێت و [illegible] ئەم کارە لەبەردەم ئەودا ئەنجام بدەن تا فێرببێت، کە [illegible] پاش ئێوەوە لە پلەکانەکاندا بێتە خوارەوە. تا ئەو [illegible]ی کە منداڵە بچوکترەکان بەتەواوی فێری مەلەکردن [illegible] هەمیشە ئاگاداری ئەوان بن و هەروەها ئاگاداری [illegible]نە گەورەکانی دەورو بەری خۆتان بن. خاولیەك لەگەڵ [illegible]ا ببەن بۆ مەلەوانگەو لەگەڵ ئەوەدا لەمەلەوانگە هاتنە [illegible]وە خاولیەکە بپێچن لە دەوری ئەو، و پاشان پۆشاکێکی [illegible]ی لەبەربکەن ئەگەر منداڵەکەتان سەرەتای بووە یا کەمێ [illegible]خۆشە ئەو مەبەن بۆ مەلەوانگە.

سەرچاوە

ژن روز ژمارە 1844

لیکی شەوگەردە ژەهراوییەکان بۆ ئەوکەسانەی نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە بەسوودە:

توێژەرەوە ئەمەریکییەکان دەرمانێك لە لیکی شەوگەرد پەرەپێدەدەن کە کارگەریی لە چاککردنی توانای یادەوەری و فێربوون دەسەلمێنێت.

واشنتن- کۆمەڵێك لە توێژەرەوە ئەمەریکییەکان مادەیەکی کیمیاییان لە لیکی شەوگەردە ژەهراوییەکاندا دۆزییەوە کە یارمەتی چارەسەری نەخۆشی ئەلزایمەر و کەم کردنەوەی نیشانەکانی دەدات.

بەپێی قسەی توێژەرەوەکان ل کۆمپانیای ئەکسونیکسی ئەمەریکییەوە بۆ تەکنۆلۆژیای زیندەیی، ئەم دەرمانە تاقیکردنەوەییە (جیلاتید) کە لە لیکی شەوگەردی جیلاوە پەرەپێدراوە،کاریگەریی لە چاککردنی توانای یادەوەری و فێربوون دا سەلماندووە، واپێش بینی دەکرێت لە تاقیکردنەوە جێگەییەکاندا لەسەر مرۆڤ لە کاتێکی داهاتووی ئەمساڵ دا بەکاربهێنرێت ئەو زانایانە ڕوونیان کردەوە کە گەزینی ئەم جۆرە شەوگەردانە کە لە مەکسیك و باشوری خۆرئاوای وڵاتە یەکگرتوەکاندا دەژین دەبێتە هۆی مردن بەڵام لیکەکەی مادەیەکی کیمیایی تێدایە کاردەکاتە سەر وەرگرە دیاری کراوەکان لە دەماخدا کە بەرپرسن لە یادەوەری.

شارەزایان وتیان، ئەم مادەیە یارمەتی پەرەپێدانی ئەو دەرمانانە دەدات کە یارمەتی چارەسەرکردنی لاوازی یادەوەری لەلای ئەوکەسانە دەکات تووشی نەخۆشییە جیاوازەکان بوون وەك ئەلزایمەر و خەمۆکی و شیزۆفرینیا و وەستانی دڵ و پارکنسون و ئایدز.

دنیا عبدالله Internet

کرمی ئاوریشم

Silk worm

سەعید ئەحمەد
کۆلێژی ڤێتێرنەری

لق (phylum)ی پێ چمکەدارەکان،
پۆل (class)ی مێردوەکان.
ڕیزەی (order)ی لێپیدۆتێرا (Lepidoptera)

شێوەکەی (Morphology)

1-کرمۆکە (Larva): شێوەکەی لە کرم دەچێت و لە کۆتاییەکەیدا دوو شاخی کورتی هەیە، لاشەی ئەم کرمۆکەیە پێک دێت لەسێ بەش پێکدێت: سەر، سنگ و سک.

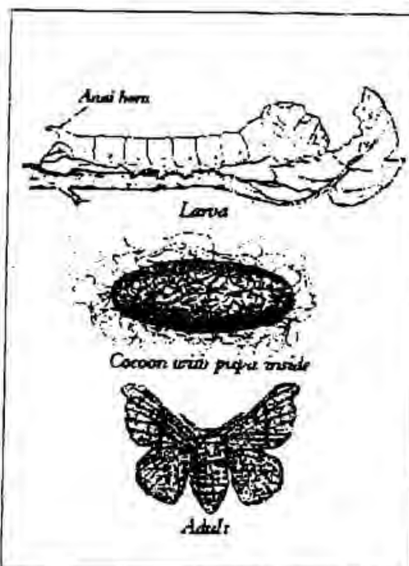
2-قۆزاخە (pupa): شێوەیەکی هێلکەیی هەیەو بە دەزوولەی ئاوریشم داپۆشراوە.

3-هەراش (Adult): کە چوار باڵی هەیەو بە پولەکە داپۆشراوە باڵەکانی پێشەوە هێڵی قاوەییان پێدا تێپەڕبووە و لاشەیان تووکنە.

مێیەکان قەبارەیان گەورەترە، بەڵام چالاکیان کەمترە لە نێرەکان، نێرەکانیش زۆر بە چالاکی بەشوێن مێیەکاندا دەگەڕێن بۆ ئەوەی بەیەک بگەن بۆ چەند سەعاتێک.

سوڕی ژیان (Life cycle)

سوڕی ژیانی ئەم مێرووە لەسێ قۆناغی جیاواز پێکدێت کرمۆکە، قۆزاخەو هەراش، و شایانی باسە دوای تروکانی هێلکەکان و دەرچوونی کرمۆکەکان لێیانەوە چوار تروکانی دی دێت بەسەر کرمۆکەکاندا (Molt 4) و لەهەر تروکانێکدا کرمۆکەکان تێۆکڵی خۆیان فڕێ دەدەن، تۆێکڵێکی نوێ شوێنی دەگرێتەوە، پاشان دەچێتە قۆناغی داهاتوو کە ئەویش قۆزاخەیە، لە کۆتایدا دەبێت بە مێروویەکی هەراش.



Larva
Cocoon with pupa inside
Adult

خواردنی مێرووەکە :

کرمی ئاوریشم تەنها خواردنی بریتیە لە گەڵای دارتوو لە جۆری مۆرەس (morus) کە بەشێوەی سروشتی دەست دەکەوێت بەڵام ئێستە خواردنی دەست کردیان بۆ ئامادەکرێت، ئەمەیش بۆیارمەتیدەری گەشەیان لەکاتی پێویستیدا.

لە دنیای ئەمڕۆدا کرمی ئاوریشم ـ ژێر کۆنترۆڵی مرۆڤدا دەژی و بە ـ سەرپەرشتی مرۆڤ ناتوانێت ـ ماوەیەکی زۆر بژی بەتایبەتی لە کێ

ـحست دانی قۆناغی فڕین.

کرمی ئاوریشم لەلایەن زاناکانەوە بە بەردەوامی ـکۆڵینەوەی لەگەڵدا دەکرێت بەتایبەتی لێکۆڵینەوە لەگەڵ ـو مادە تو.ـیە ڕاکێشکەرە کە هەراشی ئەم مێرووە دەری ـت کە پێی دەوترێت فیرۆمۆن (Pheromone) کە نێرو ـزی هەراشی ئەم مێرووە دەری دەدات و نێرەکانیش ـتوانن هەسـ بەم بۆنە بکەن لە ڕێگەی توکی هەستیاری ـکردنەوە کە لەسەرشاخی هەستیاردایە (Antena) کە ـو ـۆزینەوەی مێیەکان لەلایەن نێرەکانەوە زیاد دەکات.

کرمی ئاوریشم لەو جۆرەی دەتوانرێت ماڵی بکرێت واتە Bomboxma) 300-500 هێلکە دادەنێت، مێیەکان جوت ـو هێلکە دادەنێن لە ماوەی یەك ڕۆژدا کە ئەم هێلکانەش ـڕێن لەماوەی هەشت تا یانزە ڕۆژ پاشان هەر چوار ـمکانی کرمۆکە کۆتایی دێت لەماوەی 24-25 ڕۆژدا، و بۆ ـەی ببێ بەهەراش (10-12) ڕۆژی دەوێت.

ـەر قۆزاخەیەکیش کە قەبارەی گونجاوی هەیە ـمگیرێت بۆ زاوزێ، قۆزاخەی مێ گەورەترە لە قۆزاخەی ـێ و ژمارەی تەواو دەهێڵنەوە لە هەردوو توخم بۆ زاوزێ ـ کردنیان.

ـپێویستە سێ سیفەتی سەرەکی هەبێت لە کرمی ئاوریشم دا کە ـحـێت بۆ پیشەسازی ئاوریشم:

ـ-بەدرێژایی ساڵ سوڕی ژیانی بەردەوام بێت بۆ بەرهەم ـی ئاوریشم:

ـ-هێلکەکان بەشێوەی دەست کرد هەڵ بێت.

ـ-گەڵای دارتوو بەدەست بهێنرێت بەدرێژایی ساڵ یان ـ کیان بۆ دروست بکرێت.

خواردن و گەشەی کرمی ئاوریشم نزیکەی 4-5 هەفتە ـیخایەنێت، لەم ماوەیەدا درێژی لەشی کرمۆکە زیاد دەکات ـ بۆ 70-80ملم، 1500کرمی ئاوریشم نزیکەی 250 ـ گەڵاتوو دەخوات و یەك 1 کگم ئاوریشم بەرهەم دێنن، ـ قۆزاخەیەك دەورەدراوە بەدەزوولەی ئاوریشم کە درێژی 300-1500م) هەوە 3 مایکرۆن[1] تیرەکەیەتی.

ـسەرەتای دۆزینەوەی ئاوریشم

ـسەرەتایی دۆزینەوەی ئاوریشم دەگەڕێتەوە بۆ ژنە ـتۆر (هس لینگ شی) لە (2640 ساڵ) پ.ز ئەم ئافرەتە ـ ـەزوویەك قۆزاخەی دەخستە ناو پیاڵەی چا پێش ـنەوەی پاشان دەری دەکرد ئینجا چاکەی دەخواردەوە ـە ڕۆژێك بینی کە تاڵە دەزوولەی تایبەت لە قۆزاخەکان ـبووەتەوە، پاشان دەستی کرد بە کۆکردنەوەی ئەم تاڵە ـنە. کە تا ئێستایش ئەم بنچینەیە بەکاردێت بۆ نەرم ـسەرەو تواندنەوەی مادەی پێدالکاوی سیریسین[2].

ـتر لەسێ سەدەیە ئاوریشم بەرهەم دەهێنرێت کە ـتر چین خۆی بەتەنها توانای بەرهەم هێنانی ئاوریشمی هەیە بەڕادەی نیوەی بەرهەمی جیهان پاشان وڵاتی هیندو کوریاو یابان و هەروەها فرنسا، ئیتالیا و ئەمریکا بەڵام بەڕێژەیەکی زۆر کەم.

ساڵانە 60000هەزار تەن ئاوریشم بەکار دەهێنرێت کە زۆربەی بەرهەم دەهێنرێت لە لایەن وڵاتی چینەوە دەنێردرێت بۆ دەرەوە بەنرخی 1000$ ملیۆن ساڵانە.

لە وڵاتی چین نزیکەی ملیۆنێك مرۆڤ خەریکی بەخێوکردنی کرمی ئاوریشمن و پێنج ملیۆنی دی خەریکی چاك کردن و ڕێکخستنی بەرهەمەکانیان.

کۆکردنەوەو پێچینی ئاوریشم

1-جیاکردنەوەی قۆزاخەکان لە چڵو گەڵای دار.

2-هەڵماندنی قۆزاخەکان بۆ ماوەی سێ خولەك بەمەبەستی کوشتنی قۆزاخەکان.

3-نوقم کردنی قۆزاخەکە لە ناو ئاوی گەرم دا بۆ شلکردنەوەی کەتیرەی سیریسین کە دەزوولە ئاوریشمیەکانی پێکەوە بەستووە.

4-وشك کردنەوەو پاشان ناردنی بۆ کارگەی ڕستن.

5-قۆزاخەکان لە ئاوی گەرمدا دادەنرێن پاشان دەزوولەکان دەردەهێنرێن لە ئاوەکەو دەسپرێن بە مەکینەی تایبەتیەوە، کە دەزوووەکە جیادەکاتەوە لە قۆزاخەکان.

6-هەر کە ئەو دەزوولەیەی بەستراوە بە مەکینەکەوە کە تەواو بوو یەکسەر دەزوولەیەکی دی پەی وەست دەکرێت پێوەی بۆ بەردەوام بوونی پرۆسەی هەڵ پێچینەکە.

7-ئاوریشمەکە کۆدەکرێتەوە لە بەکرەی بچووك پاشان هەڵ دەپێچرێت بەدەوری بەکرەی گەورەتردا، کلافەی ئاوریشمەکە جیادەکرێتەوە لەبەکرەکان و دەفرۆشرێت وەك ئاوریشمی خاو.

8-لە کارگەی چنیندا کلافە دەزوولەیەکان هەڵ دەپێچرێن لە سەر بەکرە و دەزوولەی چەند بەکرەیەکش پێچ دەدرێت لەیەك بۆ دروست کردنی دەزوویەکی ئەستوورتر.

9-پاشان ئەو بەکرانەی ئاوریشمەکەیان لێ پێچراوە پەیوەست دەکرێت بە مەکینەی چنینەوەو قوماش و پارچەی لێ دروست دەکرێت.

1-1مایکرۆن بریتیە لە 10^{-6}م.

2-مادەی سیریسین: بریتیە لەو مادەیە کە بەهۆیەوە دەزوولەکانی قۆزاخەی پێکەوە لکاندووە. بەشێوەیەك ئەو دەزوولانە پارێزگاری تەواو دەکەن لە قۆزاخەکە.

سەرچاوە:

Internet

-silk worm produetion.

-silk worm inffomation.

تورەبوون

پەرچڤە: نێرگس عەبدول
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زانست ڕاست دەڵێت کە پێویستە بەلایەنی کەمەوە 120 ساڵ بژین. یاسایەکی نەگۆڕ هەیە کە بەسەر گیانەوەرە شیردەرەکاندا دەگونجێت. ئەویش ئەوەیە کە هەشت ئەوەندەی ماوەی پێگەیشتن دەژین ئەگەر تێکڕای ماوەی پێگەیشتن لە مرۆڤدا پانزە ساڵ بێت، واتە لەسەر ئەم بناغەیە پێویستە تەمەن (8×15 واتە 120ساڵ) بێت بەڵام ئەوەی تەمەن کەم دەکاتەوە تورەبوونە.

تورەبوون بەو کاریگەریانەی کە لەسەر لەشی مرۆڤ و ئەندامەکانی هەیەتی، تەمەن کەم دەکاتەوە، ئەم کاریگەریانەش لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێن، زۆرجار خەڵکی بەیەکێک لە نەخۆشیەکانی تورەبوون دەمرن تەنانەت ناگەنە پەنجا ساڵیش، لەکاتێکدا تەمەن دەتوانرێت بۆ سەد و زیاتر درێژ بکرێتەوە، تورەبوون بارێکی هەڵچوونە مرۆڤ و گیانەوەران دەیگرنە بەر، پشت بە هەستکردن بۆ هەڵوێستە دەرەکی و ناوەکیەکان دەبەستێت و کاتێك پاڵنەرو پێویستیەکانی ئەو مرۆڤە سەرناکەون ئەوا کاریگەریان ، لەسەر گۆڕانە ویژدانیەکان و گۆڕانە فسیۆلۆژییەکان دەبێت ئەمەش هەموو کۆئەندامی ماسولکەو سوڕان و ڕژێنەکان و هەناو دەگرێتەوە کە ڕووبەڕووی لایەنە وروژێنەرەکە دەبنەوە بەڕێگەیەك دەبنە هۆی پەراگەندەبوونی هێزو تواناکانی و نەگەیشتن بە ئەنجامێکی تەواو.

مرۆڤ لەکاتی تورەبووندا ئارەزوی لە ئاراستەکردنی شەڕەنگێزی هەیە بۆ ئەوانەی ئازاریان داوە کە ڕێگرن لە تێرکردنی پاڵنەرەکانی یان لەدیاری کردنی ئامانجەکانی جا ئەگەر ئەو ئازاردەرانە کەسێك بێت یان ڕێگری مادی یان کۆتە کۆمەلایەتییەکان لەگەل ئەوەی هەندێك جار ڕوودەدات کە تووڕەبوونەکە ئاراستەی کەسانی دی بکرێت کە لە ڕاستیدا ئازاردەرەکان نین و نەبونەتە ڕێگر لە دیاری کردنی ئامانجەکانی بەهۆکاری ڕاستەقینە نین لە وروژاندنی هەڵچوونەکەی تووڕەبوونەکە، بۆ نموونە کاتێك پیاوێك لە ژنەکەی تورە دەبێت زۆرجار تورەبوونەکەی بۆ منداڵێکی دەگوازێتەوە لەسەر هۆیەکی هیچ لێی دەدات، بەم کردارانەش دەوترێت گواستنەوە. تورەبوون وزەیەکی شاراوەیە کە کاتێك بە تاقی کردنەوە ناوخۆیی دەرەکییەکاندا ڕەت دەبێت دەردەپەڕێت هەروەها ئەم وزەیە دەتوانێت یاری بە توانا هۆشیەکان بکات. زانایەك سوێدی تورەبوونی بەم شێوەیە وەسف کردووە:

((تورەبوون لە گیانەوەرەدا ڕوو دەدات تاوەکو تۆڵەی سزادەرەکانی بکاتەوە ئەم خۆ نواندنەش ئەگەر زۆر بوو بێ تێپەڕی کرد هۆشی لە دەست دەدات لەوانەیە تورەبوونەکەی زیاتر بێت بۆ کەسی دوەمو دەڵێت من وای دەبینم مرۆڤ لەکاتی لەدەست دانی هەست و هۆشی دا لەکاتی تورەبووندا جیاوازی لەگەل کەسێکی شێت دا نیە.

ڕووخسارەکانی تورەبوون:

هەر یەکێك لە ئێمە دەتوانێت تێبینی باری مرۆڤ پێش و هەروەها پاش تورەبوون بکات، گۆڕانە لەشی یە دەرەکییەکان وەك وەڵام دانەوەیەکن لە ئەنجامی گۆڕانە لەشی یە ناوەکییەکانەوە یەك لە دوای یەك لەگەل هەستکردن بە تورەبوون یان لەدوای ڕوو دەدەن بەم شێوەیەی خوارەوە:

1-گۆڕانە لەشی یە دەرەکیەکانی کەسی تورەبوو:

ا-لەڕووی ڕەنگی پێستەوە:

کەسی تووڕەبوو لەکاتی ئامادەبوون بۆ هێرش کردنە سەر سەرچاوەی تووڕەبوونەکەی خوێنەکەی بەرز دەبێتەوە بۆ هەموو لووچەکانی دەرەوەی لەشی تاوەکو ئەو ناوچانە بەتەواوی چالاك و پڕ دەبن ماسولکەکانی کە لە کاتی هێرش کردندا پشتی پێ دەبەستێت لەوانەیە تەواو زیندووبن هەروەها پڕدەبن لە خوێن، کە لەم بارەدا وەك سوتەمەنی وایە بۆ مەکینەیەك، خوێن بە ڕووژم ڕاستەی دەم و چاو دەکرێت، بەشێوەیەك دەم و چاو بەتەواوەتی سوور هەڵدەگەڕێت، کە نیشانەی هێز دەنوێنێت.

ب-گۆڕانی شێوەی چاوەکان و ڕوانین

چاوەکان فراوان دەبن و گلێنەی هەر چاوێکیش لە ناوەڕاستی چاوەکەدا دەوەستێت بەڵام لەهەر لایەکیەوە سپێنە دەوری دەدات و گێنە خۆی فراوان دەبێت و برۆکان بەرز دەبنەوە لەگەڵ تێك چوونی پێڵوەکان و کشانەوەیان بۆ سەرەوەو خوارەوە هەروەك کەسە تووڕەبووەکە زۆر بەدیقەت سەیری ئەو کەسە دەکات کە لێی تووڕە دەبێت. زانایانی ئەم بوارە لەو باوەڕەدان کە چاوەکان سیمایەکی دیاری کراوی وا دەنێرن کە گیانی ئەو کەسەی کە بە تیژییەوە سەیری دەکرێت دێنێتە لەرزە.

ج-گۆڕانی باری موەکان و ناڕاستەکانیان؛

تێبینییەکان و ئەو تاقیکردنەوە زانستییانەی کە لە تاقیگەکانی دەروونزانی دا کراون، دەریدەخەن کە مووی سەرو برۆکان و هەموو موەکانی دیکەی بەشەکانی لەش دەجوڵێن و شێوەیەکی شێوە گۆشەی ڕێك وەردەگرن هەتا هەڵچوونی تووڕە بوونەکەش زیاتر بێت جووڵەی مووەکان زیاتر دەردەکەوێت.

د-گرژبوونی ماسولکەکان و ئامادەییان بۆ پەلاماردان:

کاتێك کەسێك تووڕە دەبێت گرژبوونی ماسولکەیی لە هەموو بەشەکانی لەشیدا ڕوو دەدات بەتایبەتی ئەو ماسولکانەی کە بەرپرسیارن لە گرژبوون (ماسولکەکانی باڵ، ڕان، لاق، پێ) هەرکاتێك ماسولکەکان گرژبوون بەهۆی گرژبوونی دەمارییەوە ئەوا سیستەمێکی زیندووی ئامادەکراویان دەبێت کە چەند جارەی ئەو هێزەیە کە لەکاتی حەوانەوەی دەمارەیدا هەیە.

ه-ناڕاستەی گشتی لەش و ئامادەبوون بۆ جووڵە؛

کەسی تووڕەبوو ئامادەیە بۆ دەست کردن بە چالاکی بۆ دەرەوە نەك بۆ ناوەوە. تووڕەبوون وا لە مرۆڤ دەکات کە ئامادەبێت بۆ پەلامار دان. لەگەڵ ئەو گۆڕانانەی کە لە ڕەوشتی دەرەوەی لەشدا ڕوودەدەن جگە لەمە جیاوازی تاك و جیاوازی کۆمەڵایەتی و جیاوازی نەتەوە لەڕووی دەرکەوتنی ئەم نیشانانەوە هەیە. هەڵچوونەکان بەستراون بەیەکەوە هەر یەکێکمان لەکۆنەوە وەری گرتووین وەك ئەوەی باوەڕمان پێی هەیە لە پەیڕەوەی ئایینی و ڕەوشتی و هونەری دا.

2-گۆڕانە لەشی ناوەکییەکان؛

ئەم گۆڕانانە دەنگ دانەوەیەکن بۆ گۆڕانە لەشییە دەرەکییەکان وەك ئەوەی لەسەر شانۆی ژیانی ناوەوە لە لەشی مرۆڤدا ڕوودەدەن کە بەخێرایی لەگەڵ هەڵچوونەکانی تووڕەبوون تێکەڵ دەبن، ئەو هەنگاوانەش کە پیایدا تێپەڕ دەبین ئەمانەن:

ا-قۆناغی هەستی؛ پێنج هەستیارەکەی تووڕەبووەکەو بەتایبەت پێستی دەستی نامەیەکی وریاکەرەوەیان لە ژینگەی دەوروبەرەوە پێ دەگات کە لەوانەیە ئەو بەیەك گەیشتنە ڕاستەوخۆ بێت،کاتێك منداڵێك قاپێکی شوشەی گران بەها دەشکێنێت، ژنی ماڵەوە چاوی دەکەوێتە سەری، تووڕەبوونێکی کت و پڕی بۆدێت و لەوانەیە بە هەردوو دەستی لە منداڵە بدات و بقیژێنێت بەسەریا.

یان لەوانەیە ئەو بەیەك گەیشتنە ناڕاستەوخۆبێت وەك ئەوەی یەکێك گفتوگۆیەکی تەلەفۆنی پێ دەگات کە تووڕەی دەکات و هەستی دەوروژێنێت. و بە هەموو هێزی تەلەفۆنەکەی بەسەردا دا دەداتەوە.

2-قۆناغی درك پێ کردن؛

ئەو دایکەی کە لە ڕێگەی چڕیەوە نامەی وریا کرەوەی پێ دەگات مانای وایە ئەو قاپەگران بەهایەی کە شانازی پێوە دەکرد وردووخاش بوو هەروەها ئەو کەسەی بە گوێکانی کۆمەڵێك شەپۆلی دەنگی پێ دەگات، ئەو شەپۆلانەن کە تووڕەی دەکەن و کاریگەری لە هەست و سۆزی دەکەن، کۆئەندامی هەستکردن ئاگادار کردنەوەکان دەنێرێت بۆ مەڵبەندەکانی هەستکردن لە مێشکداو ئەویش گۆڕینی خێرای ئەو هەستانە جێ بەجێ دەکات.

3-قۆناغی ویژدانی؛

ئەو دایکەی لە نمونەی پێشەوە باس کرا تەنها بەدرك کردنی سروشتی دەرەوە ناوەستێت بەڵکو تێکەڵی بارێکی ویژدانی دیاری کراو دەبێت کە ئەویش باری تووڕەبوونە ئەمەش مانای وایە نامەی سێیەم لە مەڵبەندەکانی هەستکردنەوە دەنێرێت بۆ مەڵبەندی ویژدانی لە مێشکدا کە ناسراوە بە کرۆکی مێشك (Medulla) ئەمیش ناوچەیەکە لە مێشکدا بەر پرسیارە لە هەستە ویژدانییەکان و هەستی تووڕەبوونەکە دەردەپەڕێت و هەموو هەستە ویژدانیەکانی دیکەی کەسێتییەکە دادەپۆشێت.

4-قۆناغی تووڕەبوونی گەڕانەوە؛

لەم قۆناغەدا نامەیەك لە مەڵبەندەکانی مێشکەوە ئاڕاستەی هەموو پەلەکانی تایبەت بە بەرگری و هێرش کردن دەکرێت و لەسەر سەری ئەم پەلانەش باڵ و دەست و ڕان و لاق و پێکان هەیە ئەم پەلانە وایان لێ دێت کە لە بارێکی تێکچووندابن و ئامادەبن و بۆ پەلاماردانی دووژمنەکە یان هێرش کردن لە لایەکەوەو بەرگری

کردن له لایەکی دیکەوە هەروەها لەبارێکی ئامادەیدان بۆ هەڵهاتن بەخێرایی ئەگەر پێویستی کرد ئەمە لە لایەنی سێیەمەوە.

5-قۆناغی ئامادەکراو بەووزە: ئەم قۆناغە کەمێك بە هێڵێکی تەریب لەگەڵ قۆناغەکەی پێشوودا دەڕوات و هەتا دوای کۆتایی هاتنی قۆناغەکەی پێشوو کەمێك بەردەوام دەبێت و ئەوەی بەر پرسیارە لە چالاکی ئەم قۆناغە کوێرە ڕژێنەکانەو بەتایبەتیش ڕژێنەکانی سەر گورچیلەکە هۆرمۆنی ئەدرینالٚ دەردەدەن کار بۆ چالاکترکردنی سوڕی خوێن دەکەن بە جۆرێك چەند ژەمێکی چاك لە خوێن دەنێرن بۆ پەلەکان کە وەك سوتەمەنی پێویست وان بۆ مەکینەیەك، دڵیش بەخێرایی کار دەکات، لێدانەکانی زیاد دەکات و سی‌یەکانیش یەك لە دوای یەك خێراتر دەبن لە نوێ کردنەوەی ئۆکسجینی پێویست بۆ کرداری سوتانی ناوەوە هەروەك گلێنەی چاوەکان فراوان دەبن بەشێوەیەك سەیرکردنەکەی زۆر بەدیقەت دەبێت هەروەها شەکری پاشە کەوتکراوی ناو جگەر دەردەچێت بۆ دواخستنی دەرکەوتنی هیلاکی و پارێزگاری کردن لە ئاستی هاوسەنگی لەش بۆ ئەوەی ئامادەی بکات بۆ دورکەوتنەوەی ئەرکە زۆرەکان بۆ پاڵپێوەنانی بابەتی توڕەبوونەکە، تێبینی دەکرێت کە کەسێك لەدوای هەڵچوون هەست دەکات هیلاك و شەتەك بوە لە ئەنجامی زیاتر سوتانی ووزەی ناوەوە.

کانون تێبینی ئەم گۆڕانە فسیۆلۆژیانەی کردو تیۆری کت‌وپڕی داڕشت کە دەڵێت توڕەبوون بەرپەرچ دانەوەیەکی سروشتی‌یە لە تاکێکەوە دەردەچێت بۆ ڕوو بەڕوونەوەی بارێکی کوتوپڕو ئامادەبوون بۆ هەڵهاتن یا جەنگاندن.

شێوە گشتی‌یەکانی ڕەوشتی توڕەبوەکە:

1-چڕبوونەوە: مەبەست لێی ئەوەیە کە ئەو هەڵسوکەوتانەی لە کاتێکی درێژدا جێ‌بەجێ دەکرێن دەتوانرێت لە کاتێکی کەمدا جێ‌بەجێ بکرێن، کەسەتوڕەبوەکە هێزەکانی کۆدەکاتەوەو پاڵی پێوە دەنێت بەرەو کۆمەڵێك لە ئامانجە بچووکە یەك لەدوایەکەکانی بەجۆرێك لەدیاری کردنیدا کۆتایی دێت ئەگەر لەچاو ترۆکانێکیشدابێت

2-هەڕەمەکی: جگە لە سیفەتی چڕبوونەوە کەسە توڕە بوەکە بەسیفەتی هەڕەمەکیش لەو چالاکی‌یە دەربەڕیوانەی کەجێ بەجێیان دەکات دەناسرێتەوە، و گرنگی بەڕێکخستنی کاتەکە یان ڕێکخستنی چالاکی‌یەکانی نادات بەڵکو ئەوەی کە بەلایەوە گرنگە خێرا جێ بەجێ کردنیەتی، هەروەك پەیوەست نابێت بەوەی کە نەقلی لەسەریەتی بەڵکو پەیوەستە بەو سۆزو هەڵچوونانەی کە بەسەریدا زاڵن.

3-کەمو کورتی و نەگونجاندن: چالاککەرەوەکان بەڕێکی و خۆگونجاندن لەگەڵ یەکدا نەناسراون بەڵکو و بە پێچەوانەوە بەکەمو کورتی نەگونجاندن دەناسرێن کە هەنگاوێك دێنە پێشەوەو هەنگاوێك یان دوان دەچنە دواوە، واتە کەسەکە بڕیارێك دەردەکات لەپاشدا بەبڕیارێکی کەمو کورت ڕەتی دەکاتەوە، ڕوەو کەسێك هەنگاو دەنێت بۆ ئازاردانی و خێرا دەیخاتە سەر کەسێکی دیکە

ئەویش تەنها بەهۆی درکاندنی وشەیەك یان بەتیشانەیەك هەستی دەوروژێنێت.

4-بەرگری کردن و نەبینینی لایەنەکانی هەڵوێستەکە:

کەسە توڕەبوەکە پاڵ بەڕووداوە تەنگوچەڵەمەکانەوە دەنێت بەبێ دانانی نرخ بۆ ئەوانی دیکە بۆ نمونە لەکاتی ئاگر کەوتنەوەی گەورە یان تەقینەوەی بەهێز یان ڕووداوی کۆمەڵایەتی یان تەنانەت لە شەڕی ناوخۆدا (شەڕی ناوخۆی لوبنان بە ڕووداوێك دەستی پێ کرد لە ئەنجامی هەڵوێستێکی کەسی‌یەوە بوو).

5-گوێ نەدانە هیچ ئەنجام و زەرەرو زیانێك:

داخوازی‌یەکان تەنها بە ئاستی بینینی هەڵوێستەکەوە ناوەستنەوە بەڵکو کەسە توڕە بووەکە بایەخ بە چاك کردنی هەڵسوکەوتەکانی نادات و بیر لە ئەنجامەی دەیخاتەوە ناکاتەوە جا ئەگەر ئەو ئەنجامە بەخۆشیدا بشکێتەوە یان بە مردنی منداڵەکەی کۆتایی هات هەروەك لەلایەنی نەبینی نەو... بەرەکەیەوە بەهیچ شێوەیەك گوێ نادات بە ئەنجامی هەڵسوکەوتەکانی کە لە داهاتوویەکی نزیك یان دوور دە... دەکەوێتەوە چونکە وەك کوێر وایە لەو کاتەو لە داهاتووشدا

چۆن ڕووبەڕووی توڕەبوون دەبیتەوە:

کرداری جێگیرکردنی هەڵچوونەکان لەژیانی مرۆڤدا بایەخێکی گەورەیان هەیەو پێویستە مرۆڤ بەسەریاندا زاڵ بێت تەوەکو توانای وەرگرتنی هەڵچوونە ووروژێنەرەکانی هەبێت کە ئامانجە... ئاستی هۆش و هەستی دەکەن، کرداری جێگیرکردنی هەڵچوونەکا... گرنگ و پێویستن بەتایبەتیش لەپێش هەموویانەوە پێویست... زانایانی دەروونزانی بایەخ و گرنگی پێ بدەن. جێگیرکردنی دە... دان بەخۆداگرتن هۆکارێکی گرنگن بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی کێشەکانی ژیان بەسەر کەوتووی، کرداری جێگیرکردنی هەڵچوونەکان بە پێویستیەکی تەواو دادەنرێت بۆ هەموو مرۆڤێ... هەڵچوونەکان شتێکی سروشتین لای هەریەکێکمان ڕوودەدەن بە... غەزالی دەڵێت ((ئەگەر ئەو توڕە بوونەت تیادا دروست نەبوو... بەرگری لەخۆت بکەیت بەرامبەر ئەو شتانەی دژت دەوەستن... لەگەڵتدا ناگونجێن، ئەوا هەمیشە توشی دەردو بەڵا دەبیت... خۆراکەت لێ وەردەگرنەوە کە بەدەستت هانیوە، ئەو کاتە پێویست... بە یەکێك دەبێت کە لەسەرت بکاتەوە یان پشتت بگرێت)).

توڕەبوونی توندیش جۆرێکە لە شێت بوون چونکە توڕەبووەکە بیرکردنەوەی بەشێوەیەکە کە ئەنجامەکەی ... دەبێت هەروەها هەست بە سروشتی هەڵسوکەوتی ناکات ... ووتەو کردەوانەی کە دەیان کات. هەڵچوونەکان لە چارەسەرکردنی بارە کتوپڕە ترسناکەکان بەکار دەهێنرێن بەڵام ئەو بارانەی کە ... هەڵچوون ناو دەبرێن ئەگەر مانەوەیان درێژەی کێشا ئەو ... هۆی تێك چوون و خراپ بوونی خۆ گونجاندن و ئەمەش ... هۆی گۆڕانی فسیۆلۆژی، کە زیانێکی تەواو بە لەش دەگەیەنێ... مرۆڤ توشی نەخۆشییە سایکلۆسۆماتیەکان دەکەن ... نەخۆشیانەن کە لە شێ و بنچینەیەکی دەرونیان هەیە ...

ڕەبوون دادەمرکێنرێتەوە کاریگەری لە دەردانی چەند مۆنێکی دەماریدا دەبێت کەڕۆڵی گرنگ دەبینن لە چونەوەیەکی بەرەکانی دڵ، ئەمەش هۆکارێکی سەرەکییە بۆ نەخۆشی گە کوژێ، هەروەها خەستی خوێنیش زیاد دەکات بە هۆی یگەری تورەبوونەکەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی (جەڵتە) کە ئەو بەرانەی خۆراک بەماسولکەکانی دڵ دەدەن دادەخرێن هەروەها ەبوونی کپ کراو پاش ماوەیەک دەبێتە هۆی تووش بوون بە گە نەفەسی (بەرەنگ) توێژینەوەکان جەخت دەکەنەوە کە ی ئەو نەخۆشانەی کە لە نەخۆشخانەی سنگدان ئەوانەن کە هەڵچوونی توندەوە دەناڵێنن، چونکە هەمیشە هەڵچون کارێکی چەوانەی لەسەر کۆئەندامی هەناسە هەیە بێ ئەوەی هیچ خۆشیەکی ئەندامی لەم کۆئەندامەدا هەبێت، تورەبوون دەبێتە ی تێک چوونی کاری گورچیلەکان و تێک چوونی ئەو بڕە ەی دیاری کراوەی لە لەشدا هەیە. لە ئەنجامدا ئازار لە جەکان یان باڵەکان یان پشت پەیدا دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی ە بڕینی گەدەو دوانزە گرێ و کۆڵۆن.

ڕەبوون بەهۆی شتە دیاری کراوەکان کە سەکە تورەتر دەکەن یگەری لەسەر دەردراوەکانی کۆئەندامی هەرس دەبێت. ڕەبوون لە ئەنجامدا هەڵچوونێکی بەهێزو ئاگادار کردنەوەیەک ێکەوە دەنێرێت بۆ دەمارەکان کە وروژاندنیان زیاد دەکات و ی مادەی ئەستیل کۆلین زیاد دەکات و لەش ژەهراوی دەکات بۆ بارێکی ناخۆشی هەمیشەیی دەگۆڕێت.

و ڕێگا گونجاوانەی کە زانایانی دەروونزانی بۆ سەرکردنی تورەبوون پێی گەیشتوون بریتییە لە گۆڕینی ڕوونی لەو کاتەدا بۆ بابەتێکی دیکە کە پێچەوانەی بابەتی چوونەکەی بێت چونکە ئەمە کاردەکاتە سەرخاڵی کردنەوەی ەکانی هەڵچوونەکەو پارمەتی کەسەکە دەدات بۆ دەست گرتنی هەڵسوکەوتی هەڵچوونەکەی، ((ئەگەر هەستت کرد ترسیت یان خەمۆکیت یان تورەبوویت باشتر وایە کەخۆت کارێک یان چالاکیەکەوە پڕکارکەیت یان بیر کردنەوەت تێکی دیکەوە خەریک بکە، ئەمەش پارمەتیت دەدات لە بۆ کەرتنەوە لە هەڵچوون و کاردەکاتە سەر بەکارهێنانی ووزەی چوونەکەت بۆ باش کارکردنی ئەندامەکانت.

پێویستە لەخۆت ڕازی بیت چونکە ئەمەش بەیەکێک لە بناغە گەکان دادەنرێت بۆ پارێزگاری کردن لە تورەبوون، و بۆ ئەمەش خۆت ڕازی بیت پێویست دەکات کە باوەڕت بە بیرۆکەیەک ێت کە لەگەڵ حەزو ئارەزووەکانتدا بگونجێت و ڕازی بونی ت بداتێ))

مرۆڤ کاتێک کە ڕێگای مادە پەرستن دەگرێت دەکەوێتە ەوە کە وەک هۆکارێک بۆ ڕازی بوونی خودی هەڵیدەبژێرێت ەوەی تەماعی مادی کۆتایی نایەت، وەک ئەوکەسەی کە تیەکی هەبێت خەو بەبوونی باڵەخانەیەکی بەرزەوە دەبینێت و ش کە ئەو باڵە خانە بەرزەی هەیە خەو بەبوونی ڤیلایەکەوە دەبینێت، بەم شێوەیە ڕێگەی مادە ناتوانێت مرۆڤ بگەیەنێتە ئامانجە گەورەکانی کە لەپێش هەموویانەوە جێگیربوونی دەروونیەتی.

لەو ڕێگا گرنگانەی کە توندی تورەبوون کەم دەکەنەوە بریتییە لە وەی کە خۆت بخەیتە شوێنی ئەوکەسەوە کە لێی تورە دەبێت، ئەو کاتە ئەزانیت کە ئەو کەسە لە هەندێک کاتدا مافی خۆیەتی کەبۆتە هۆی ئەو هەڵچوون و تێکچوونەت، لەبەرئەوەی ئەگەر لەشوێنی ئەودا بێت، لەوانەیە هەر هەمان هەڵسوکەوتت بکردایە کە ئەوکردی، کە دەبێتە هۆی تورەبوونەکەت) و کاتێک تورەبوونەکەت دادەبەزێت ئەوسا بیروهۆشت زیاتر ئەقڵانی دەبێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەت، نابێت بێ ئومێد بیت لەوەی دەست گرتن بەسەر دەروونماندا تەرازوی هێزمانە، هەتاوەکو توانیمان دان بەسەر دەمارەکانماندا بگرین زیاتر کاریگەریمان لە کۆمەڵ و دەوروبەرماندا دەبێت لە جێ پەنجەی کەسێتیمان لە سەر کەسانی دیکە لەناو خەڵکدا بەرز دەبێتەوە، وەرزش کردن بە دەمارەکان دەبێتە هۆی وەرزش کردنی ئەقڵمان، لەبەرئەوە دان بەخۆدا گرتن لەکاتی هەڵچووندا یارمەتی پێداچوونەوەی بیرکردنەوەو قول بوونەوەتیایدا دەدات بۆ قایل کردنی دوژمنەکە بەڕاستی قسەکان. نابێت ئەوەشمان لەبیر بچێت کە کەسی دەمارگیر هەمیشە لە هەڵچوونەکانیدا دەژی، هەر ئەوەشە پاڵی پێوە دەنێت و هانی دەدات بۆ کارکردن، چونکە ئەو خۆی لە خۆیدا ڕووداو شتەکان گەورە دەکات، لەبەر ئەوەی ئەو دەستەواژانەی لەکاتی خۆشی و ناخۆشیدا بەکاریان دەهێنێت لە هەڵچوونەکانیەوە سەرچاوە دەگرن.

هەمیشە ئەوەشت لە یادبێت مرۆڤی دەمارگیرو تورە، سرۆڤێکی قێزەونە خەڵکی لێی دور دەکەونەوەو خۆیانی لێ لادەدەن. و لە کۆمەڵدا بێزراوەو بەکەسێکی ناسروشتی دادەنرێت. پێم بڵێ چەند دەتوانیت بەسەر هەڵچونو بارە دەرونیە ئاساییەکاندا زاڵ بیت پێت دەڵێم تۆ ئەوەندە مرۆڤێکی گەورەی.

سەرچاوەکان:

1-الامراض النفسية والعصبية- محمد رفعت-دار المعرفة- بيروت لبنان.
2-باب العبث بالفعل- د. علي كمال- سلسلة ابواب العقل الموحدة- المؤسسة العربية للدراسات والنشر- الطبعة الاولى-بيروت-1994.
3-تربية المراهق بين الاسلام و علم النفس- د . محمد السيد محمد الزعبلاوي- مؤسسة الكتب الثقافية- مكتبة التوبة-1994.
4-دائرة المعارف السيكولوجية- المجلد الثاني- دار صادر- بيروت.
5-سيكولوجية الانسان- منير رهيبة- الكتاب الاول- مطبعة الكشاف- بيروت.
6-سيكولوجية الغضب- يوسف ميخائيل اسعد- الهيئة المصرية العامة للكتاب-1987.
7-علم النفس الفيزيولوجى- عبدالرحمن عيسوى- دار النهضة العربية- بيروت -1974.
8-علم النفس الفيزيولوجى- كاظم ولى اغا- دار الآفاق الجديدة- بيروت- 1981.

پڕۆژەکانی بۆشایی ئاسمان لەسەدەی (21)دا

پەرچڤە: ماهرە

تا ئێستا شەونی دابەزینی کەشتیوانە ئاسمانییەکان ...ەر هیچ ئەستێرەیەك (ئەستێرەیەکی گەڕۆك) نەهاتۆتە دی، چونکە چەندین کۆسپو تەگەرە لە ڕێدایە، گرنگترینیان کاریگەری ئامێرە پاڵنەرەکانی ئێستایە کە هیچ کامێکیان هێزێکی پاڵنەری ئەوتۆیان نییە کەشتی ئاسمانی بگەیێننە ئەو هەسارانەی ملیۆنەها کیلۆمەتر لێمانەوە دورن، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا، هەسارەی مەریخ خوازیارو هەڵبژاردەی زاناکانە، چونکە هەلومەرجی ژیان لەسەر ئەم هەسارەیە لەبارو ڕەخساوترەو وا چاوەڕوان دەکرێت تا ساڵی (2019) ئەمریکییەکان بتوانن بەسەر هەوو کۆسپەکاندا زاڵبن و لەساڵی ناوبراودا کەشتیوان بگەیێننە مەریخ.

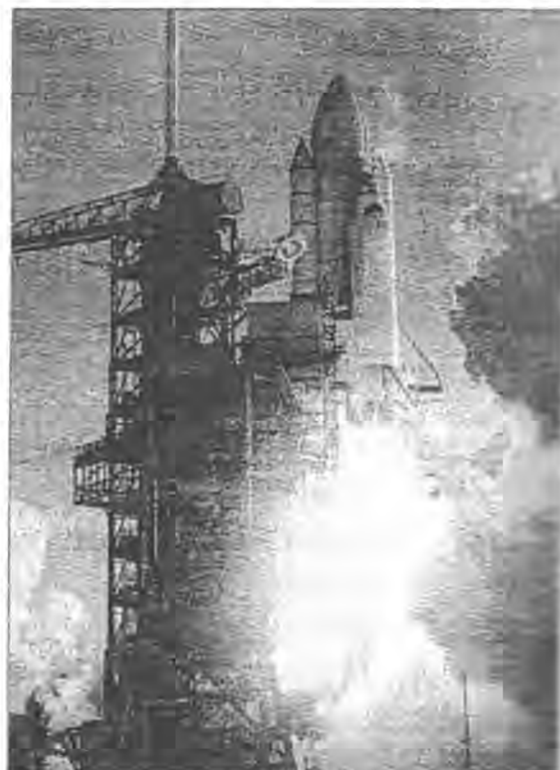
لە سەرەتای ئەم سەدەیەوە، هەموو بەڵگەکان ئاماژە بۆ لێشاوێك بیروبۆچوونی نوێو دەستکەوتی زانستی نایاب دەکەن کە سەرلەبەری جیهانی گرتۆتەوە بەجۆرێك کە گۆی زەوی وەك دێیەکی گچکەی لێهاتووە کە تەنها بەداخستنی سویچێك، هەواڵ و زانیاری هەمە جۆر بروسکە ئاسا لە دورترین شوێنەوە بۆ دوورترین شوێن پەخش و بڵاودەکرێتەوە.

لە کۆتاییەکانی سەدەی ڕابوردووەوە، زاناکان بە ...هەوڵی خێراتر گەیاندنی لێشاوی زانیارییان داوە. ... چەندین فەلسەفەی جیهانی نوێ لەدایکبوون کە زۆربەی ... پێشکەوتووەکان لەبەر سێبەری ئەو فەلسەفانەو ... ڕێساکانیان سیستماتیکانە پڕۆژەکانی ئاینده ئەنجامدەد... ئەوەبوو پاش هەڵوەشاندن و لێکترازانی یەکێتی سۆڤیەت ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە چەندین بواردا دروشمی (هاریکاری نێو دەوڵەتی) بەرزکردەوە کە یەکێکیان پڕۆژ... بۆشایی ئاسمانە:

کەشتی ئاسمانی بێ باڵ:

ئێستا چوار جۆر کەشتی ئاسمانی ئەمریکی ... کۆڵۆمبیاو دیسکەڤەری و ئەتلانتس و ئەندیڤۆر، ب... چاوەڕوان دەکرێت کەشتییەکی نوێ بەناوی (ئەستێر... سەرکەش- Venture Star) تاقیبکرێتەوە کە ... دارشتن و پێکهاتنی لەوانی دی ناچێت!

چونکە پێویستی بە ڕۆکێتی پاڵنەر نییەو پەیکەرەک... سێگۆشەیی و بێ باڵە! هەروەها دەتوانێت بە ستوونی ... زەوییەوە هەڵبسێت و فڕۆکە ئاسا بەسەر ڕێڕەوێکی ک...



کیلۆمەتریدا بنیشێتەوە، نەك وەکو کەشتییەکانی دی کە
کەمەوە ڕێڕەوێکی حەوت کیلۆمەتریان پێویستە،
ەوانەش، حەوت مۆتۆڕەکەی ئەم کەشتییە
وتاندنی هایدرۆجینی ناو پەیکەرە گەورە
شەییەکەی دەبزوێنن و لە ئەنجامدا هێزێکی پاڵنەری
پەیدادەکات کە بتوانێت بارێکی (18 تەنی) بۆ
گەیەکی ئاست نزم یان بارێکی (10تەنی) بۆ
ەیەکی ئاست بەرزتر بەرزبکاتەوە، بەم جۆرە
ەش ژینگە پیس نابێت چونکە گازەکانی ئەگزۆزی
کان تەنها ئۆکسجینی شل و هەڵمی ئاون، هەروەها بۆ
تندنی کەشتییەکە پێویست ناکات وەك کەشتییەکانی
تەبە سیرامیکی گەرمی نەگەیەنەر لەسەر دیوەکانی
ەی چەسپ بکرێت، بەڵکو تەنها قەڵغانی کانزایی
ێتە سەر ڕووەکەی.

یانی باسە کە دروستکردنی ئەم جۆرە کەشتییە
ی پارەی تێچوو کەمدەکاتەوەو دوای ئەوەی یەکەم
ەی لە ساڵی (2004)دا تاقیدەکرێتەوە، ئەوا لەساڵی
دا بەسەرنشینەوە بەرەو بۆشایی ئاسمان هەڵدەدرێت.

شۆستە لە بۆشایی ئاسماندا:

بەهاریکاری نێوان ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی و ئەورووپی و هەردوو ڕێکخراوی فەزایی ڕووسی و یابانی، لە ساڵی (1994)دا ئێستگەیەك بەناوی (ئێستگەی ئەلفا) هەڵدرا، بەشە جیاجیاکانی ئەم ئیستگەیە بەهۆی گەشتە یەك لەدوای یەکەکانی کەشتیوانە ئەمەریکی و ڕووسەکان لە ساڵی 1997وە تا ساڵی 2000 بەرەبەرە کۆکرانەوەو بەپێی پلانێکی دارێژراو بەردەوام بەشەکان زیاتر دەکرێن تا ئێستگەکە فراوانتر ببێت بەمەبەستی پیشوازیکردنی کۆمەڵێك کەشتیوانی فرە ڕەگەزنامە، بەجۆرێك کە بتوانن بەپێی بەرنامەیەکی دارێژراو، کارەکانیان لەماوەی چەند مانگێکدا ئەنجام بدەن، واتە ببێتە مۆڵگەیەکی نێودەوڵەتی ئەوتۆ، کەشتیوان و زانایان چەندین تاقیکردنەوەی چڕوپڕی لەسەر جێبەجێبکەن، گرنگترینیان:

1-چاککردن و بەکارخستنەوەی مانگە دەستکردو کەشتییە ئاسمانییە لەکارکەوتووەکان.

2-کشتوکاڵ کردن لەباری کێش نەماندا بێ بەکارهێنانی خۆڵ!

3-تاقیکردنەوەی زانستی و نۆژداری هەمە جۆر.

لە یۆنیۆی ساڵی (1999)دا، کەشتیوانەکانی (دیسکەڤەری) 1632 کیلۆگرام بوتڵی ئۆکسجین و پۆشاك و پێداویستی پزیشکی و دەزگای کۆمپیوتەرو کیسەی خۆڵ و ڕشتنیان گەیاندە ئێستگەکە بۆ دابینکردنی پێداویستی و جێخۆشکردنی یەکەم کاروانی کەشتیوانان بۆ ئیستگەکە، دوا ئامانجی هەموو ئەم هەوڵدانانەش، ئامادەکردنی شۆستە یان بنکەیەکی لەبارە بۆ سازدانی گەشتی گەردوونی بەرەو هەیڤ و هەسارەکان.

مۆڵگەی ئاوەدان لەسەر هەیڤ:

لە ساڵی 1972دا بە کۆتایی هاتنی بەرنامەی ئەپۆلۆ کە دوا گەشتی ژمارە 7 بوو، گەشتەکانی کەشتیوانە ئاسمانییەکان بۆ هەیڤ وەستا، بەڵام ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی بڕیاری دەستپێکردنەوەی گەشتەکانی داوە، بێگومان ئەم بڕیارە ئاوات و مایەی خۆشحاڵی زۆربەی زاناو کەشتیوانەکانە کە (ساڵی راید)ی یەکەم کچە کەشتیوانی ئەمەریکی لە هەموویان بەپەرۆشتر بوو، تەنانەت لەساڵی 1987دا ئازایانە و ڕاشکاوانە دەیووت، ئەم گەشتانە زۆر

بایەخدار ترن لەوانەی بۆ هەسارەکانی دی هەوڵیان بۆ دەدرێن، چونکە لەوانەیە لە داوارۆژدا هەیڤ بکرێتە مۆڵگەیەك یان بنکەیەکی ئاوەدانی ئەمریکی و کەشتی ئاسمانی بەرەو هەسارەکان لێوە هەڵبدرێت، جگە لەو وتەیەی خاتوو سالی، هۆیەکی گرنگی دیش هەیە، ئەویش دۆزینەوەی ئاوی بەستووە لە کەلێنەکانی دیوە تاریکەکەی هەیڤدا، تەنانەت لە ساڵی 1996دا کەشتی کلیمانتین وێنەی چەندین دریاچکەی سەهۆڵی تۆمار کرد، بەمەش ئومێدی دامەزراندنی مۆڵگەی ئاوەدان لەسەر هەیڤ بووژایەوە، چونکە بەم دۆزینەوەیە هەلومەرجی ژیان و مانەوەی کۆمەڵێك کەشتیوان لەسەر هەیڤ دەڕەخسێت بەجۆرێك کە:

1-دڵنیان لەبوونی ئۆکسجین.

2-دەتوانـــن بەکشـــتوکاڵ، بەشـــێکی خۆراکـــی ڕۆژانەیان دابینبکەن.

3-لە هەمووشی گرنگتر لەوانەیە بنچینەو سەرچاوەی ژیان لە گەردووندا بدۆزرێتەوە!

جگە لەوانەش، گەر ئەم ئێستگە فەزاییە نێودەوڵەتییە بەمیشـەییە دابمـەزرێت، کارەکـان ئاسـانترو گەشـتەکان خێراترو پرۆژە فەزاییەکانی دی هەرزانتر ئەنجامدەدرێن.

ئازدان بۆ مەریخ:

بە بۆچوونی زانایان لەناو هەموو هەسارەکاندا، تەنها لەسەر هەسارەی مەریخ ئەگەری جۆرە ژیانێك هەیە، بۆیە ئەمەریکا بەرنامەیەکی درێژخایەنی بۆ داناوە، تەنانەت سەرۆکی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای پێشوو (جۆرج بۆشی باوك) ڕایگەیاند بوو، گوایە دابەزینی کەشتیوانی ئەمەریکی لەسەر هەسارەی مەریخ بووەتە ئامانجێکی نەتەوەیی و پێویستە پێش ساڵی 2019 بێتەدی! شایانی باسیشە کە لە ساڵی 1997دا بەهاوکاری دەستەیەك زانایانی رووس کەشتی (ڕێڕەو دۆز-Path Finder) لەسەر مەریخ نیشتەوەو ئوتومبێلێکی خۆجووڵێنی لێهاتە دەرەوەو ماوەیەکی باش لە شوێنی دابەزین دوورکەوتەوە، تەنانەت توانی بەسەر هەندێك بەردو ڕێگردا سەربکەوێت و بەمەبەستی پشکنینی ئاو و مادەی ئەندامی، بڕێك خۆڵی سەر ڕووی مەریخی شیتەڵکردو چەندین وێنەی ئەو ڕووەی گرت، هەروەها لە ساڵی 1999دا کەشتییەکی دی بە ناوی (مارس پۆلەر لاندەر - Mars Polar Lander) نێررا، کەچی پاش ئەوەی گەیشتە مەریخ، پەیوەندی لەگەڵ پچڕاو هیچ شوێنەوارێکی دیارنەما! چەند هەفتەیەکیش بەرلەمە، کەشتییەکی دی بەناوی (مارس کلایمت ئۆربیتەر - Mars Climate Oribter) لەکاتی چوونە ناو بەرگ پۆشی مەریخدا سوتا!

بێگومان بۆ هێنانەدی ئامانجە نەتەوەییەکەی ئەمەرکا لەسەرەتاکانی ئەم سەدەیە، هەوڵێکی چڕو پڕ دراوەو دەدرێت تا لە ساڵی 2019دا کەشتی ئاسمانی بەسەر نشینەوە لەسەر ڕووی مەریخ دابەزێت، هەوڵدانەکەش ئەم خاڵانەی خوارەوە لە خۆ دەگرێت:

1-زاڵبوون بەسەر کۆسپ و تەگەرەکانی ئێستادا.

2-مەشـق پێکردنـی کەشـتیوانەکان لەسـەر مانـەوەو خۆڕاهێنان و بەرگەگرتنی درێژخایەن لە فەزادا.

3-گەشـەپێکردن و بـەرفراوانکردنی بیرۆکـەکانی خستنەگەڕی ناوکەوزە لە ئامێرە پاڵنەرەکاندا لە جیاتی ئەو ڕۆکێتانەی بە سووتەمەنی کاردەکەن.

4-دانانی نەخشەی گونجاو بۆ دامەزراندنی مۆڵگەی ئاوەدان لەسەر مەریخ، بەجۆرێك کەشتیوانان بتوانن چەند مانگێك تێیدا بژین.

خۆشبەختانە هاریکاری ڕووس و ئەمەریکا لەم بوارە بیرۆکەی ئێجگار بەسوودی سەبارەت بە کورتکردنەوەی ماوەی گەشتەکان هێناوەتە کایەوە، بە نموونە زانای ئەمریکی (ڕۆبەرت زۆبرین) پێشنیازێکی زیرەکانەی پێشکەش کردووە گوایە سووتەمەنی پێویست بۆ گەڕانەوە بەهۆی کارلێککردنی هایدرۆجین و دووانۆکسیدی کاربۆنی خودی هەسارەکە دابینبکرێت، بەڵام بە مەزەندەی زانایان هاتوچۆکردن لە نێوان زەوی و مەریخدا بەشێوازی سەرەتایی پێشوو، چوار ساڵ دەخایەنێت! ئەمەش کاتێکی درێژخایەنە چونکە تا ئێستا کەشتیوانە ڕووسەکان لە (438ڕۆژ) زیاتر و کەشتیوانە ئەمەریکییەکان لە شەش مانگ زیاتر لە بۆشایی ئاسماندا نەماونەتەوە! کەواتە لە سەدەی (21) دا پێویستە نەخشـەیەکی نوێـی دابڕێژرێـت، مـاوەی گەشـتەکە کورتبکاتەوە، جا ئەگەر مرۆڤ بگاتە مەریخ، ئەو گەڕە گۆڵانە هەنگاو دەنێت بەرەو پشکنینی هەسارەکانی تری کۆمەڵەی خۆر! بەڵکو کاردەگاتە ڕادەیەك، زانایان هەر...

ـلانکردن و پەلکێشکردنی دەرامەتە سروشتییەکانی مسارەکانیش بدەن!!

چرکردنەوەی لێکۆڵینەوە سەبارەت بە خۆر:

بەدرێژایی ساڵی یەکەمی سەدەی بیست و یەك، خۆر لەو ـەری چالاکیدابوو! ئەم چالاکییە کە زاناکان پێی دەڵێن گەرەلوولی خۆری، هەموو یانزە ساڵ جارێك دووبارە ـبێتەوە، لە لووتکەی چالاکییەکەدا، شێوانی تەنۆلکەو ـستە دەرپەڕیوەکانی خۆر لە ئەنجامی ناووکە ناوێزانی ناو ـەرگەی خۆرەوە (ناووکە یەکبوون لەژێر پەستانی بەرزدا) ـ زیاد دەکات و کاتێك هەندێکیان لە زەوی نزیك دەبنەوە، ـوری موگناتیسی دەوری زەوی تێکدەچێت و پەیوەندییە ـیـەر و فەزاییەکان دەشێوێن، هەروەها هەندێك ئێستگەی ـیا لەکاردەکەون، جگە لەوانەش ژمارەی تەنۆلکە ـرییەکانی نێوان هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر ئێجگار زیاد ـکات بەجۆرێك کە زانایان دەڵێن: هێزی ئەم تەنۆلکانە سەد ـەمەی هێزی تەقینەوەی بۆمبایەکی ئەتۆمییە! بێگومان ـکچوونی بواری موگناتیسی زەویش کار دەکاتە سەر مانگە ـستکردەکان و تا ئێستا (43) مانگ بەهۆیەوە لەناوچووە.

خۆشبەختانە زاناکان ڕێگەیەکی نوێیان دۆزیووتەوە، ـیەوە پێشبینی ڕوودانی تەقینەوەکانی ناوجەرگەی خۆر ـکەن. چونکە سەرنجیان داوە بەر لە ڕوودانی هەر ـتەقینەوەیەك بەچەند ڕۆژێك، پەڵەی ئاگرین بەشێوەی پیتی ـ سەر ڕووی خۆر دەردەکەوێت.

ـێگومان گۆڕانەکانی ناوجەرگەی خۆر، باری کەش و هەوا ـدەگۆڕێت. ڕەشەبا زیاتر هەڵدەکات، گێژەڵوکەکان بەهێزتر ـەن. بۆیە پێویستە زانایانی سەدەی بیست و یەك ڕەچاوی ـەم گۆڕانانە بکەن، لەلایەکەوە هەوڵبدەن کاریگەرە ـبەخشەکانی چارەسەربکەن و لەلایەکی دیکەوە، ـتوێژینەوەکانیان سەبارەت بەکارهێنانی وزەی ـ چڕتر بکەن.

چوە نوێیەکان لە ئاخی گەردووندا:

ـە ساڵی 1990وە تەلیسکۆبە فەزاییەکەی ئەمریکا ـەر- Hubble) لەبەرزی 593 کیلۆمەترەوە وێنە دەگرێت، ـە تەلیسکۆبە، دوو ئاوێنەی هەیە، یەکێکیان سەرەکییەو ـیرەکەی (2.4) مەترە، ئەویتریشیان یارمەتیدەرەو تیرەکەی ـ سەنتیمەترە، دەزگاو کامێرەکانیشی بە وزەی کۆمەڵە شانەیەکی خۆرەکی کاردەکەن کە لەسەر دووباڵ ڕیزکراون درێژی هەر یەکەیان (12) مەترە. زاناکان خوازیاربوون ئەم ڕووانگە فەزاییە بتوانێت (97٪)ی ناوجەرگەی گەردوون بپشکنێت بە پێچەوانەی ڕووانگەکانی سەر زەوی کە (3٪) زیاتر بڕ ناکەن!

ئەم ڕووانگە فەزاییە دووجار دەستکاریکراوە، جاری یەکەم لەساڵی (1993) دا کامێرایەکیان گۆڕی و لە ساڵی 1997 دا کەشتیوانەکانی دیسکەڤەری بژمێرە ئەلیکترۆنییەکەیان چاکتر کرد.

لە ساڵی 1991 دا ڕوانگەیەکی دی بەناوی (کۆمبتۆن) هەڵدرا بۆ پشکنینی ئەو تیشکە گامایەی لە تەقینەوەکانی ناو (نۆڤاو سوپەر نوڤا)وە پەیدادەبێت، هەروەها لەساڵی 1999دا ڕوانگەی (شاندرا) هەڵدرا بە مەبەستی پشکنینی ئەو تیشکە ئێکسەی لە ئەنجامی تەقینەوەی ناو ئەستێرەکانەوە دەردەچێت، کەچی ژمارەیەك کونی ڕەشی (Black Holes) دۆزییەوە، ئێستاش ئاژانسی فەزایی ئەورووپا و دەزگا زانستییەکانی یابان پێکەوە سەرقاڵی هەڵدانی ئەو ڕوانگە نوێیانەن کە بە تیشکی جۆراوجۆر کاردەکەن، هەروەها ئاژانسی (ناسا) بەنیازە چوار مانگی دەستکرد هەڵبدات کە بە تیشکە ئێکس کاردەکەن، هەر لەم ساڵیشدا تەلیسکۆبێکی نوێی هەڵدەدات بە تیشکی خوار سوور کار دەکات، هاوکات زانایانی (تشیلی) خەریکی دامەزراندنی گەورەترین ڕوانگەی سەر زەوین بەناوی ڕوانگەی هەرە گەورە (Very Large Telescope) کە چوارچاوی تەلیسکۆبی هەیە تیرەی هەرەیەکەیان (8.2) مەترە!

شایانی باسە کە نەوەی نوێی تەلیسکۆبە فەزاییەکان وەك ئەوانە نابن کە ئێستا لە بۆشایی ئاسماندان، چونکە چاوی ئەم تەلیسکۆبانە (32) توێژاڵە ئاوێنەیە بە هەموویان ئاوێنەیەك پێکدێنن تیرەکەی (8مەترە) کەمتر نابێت لەگەڵ ئاوێنەیەکی یارمەتیدەردا بەجۆرێك کە توانای نووشتاندنەوەی هەبێت تا بتوانرێت بەهۆی ڕۆکێتەوە بەرەو بۆشایی ئاسمان هەڵبدرێت.

سەرەتای گەشتوگوزاری فەزایی:

لەو کاتەوە کە کەشتیوانانی ئەپۆلۆ لە حەوت گەشتی نێوان ساڵانی 1962–1972دا توانیان لەسەر ڕووی هەیڤ دابەزن، هەر لەوکاتەوە، کۆمپانیا گەشتوگوزارییە ئەمریکییەکان خەریکی پڕوپاگەندەن و هاوار هاوارییانە،

خەڵکینە لە ئێستەوە بلیتی کورسی گەشتوگوزار بۆ هەیڤ ببڕن! پەیمانتان دەدەینێ پاش چەند دە ساڵێك گەشتەکەتان بۆ ڕێکدەخەین!! زۆربەی خەڵك گاڵتەیان پێدەهات، کەچی لە ئۆکتۆبەری ساڵی 1998دا، ڕووداوێکی سەیر هێنانەدی ئەم ئاواتەی نزیکخستەوە! چۆن؟!

سیناتۆر (جۆن گلێن)ی تەمەن (77 ساڵ) بەشداری گەشتێکی ئاسمانی کرد لەگەڵ دەستەی کەشتیوانانی دیسکەڤەریداو نۆ ڕۆژی ڕەبەق بەتەندروستییەکی باشەوە لە بۆشاییی ئاسماندا مایەوە! بەمەش بواری ڕاگەیاندنو پڕوپاگەندەی کۆمپانیاکان تەختترو فراوانتر بوو، هەر لەم بوارەدا، ئەمریکا لە (4)ی یۆلۆی ساڵی 1999دا گەشتێکی بەرەو خولگەیەکی نزمی دەوری زەوی ئەنجامدا، لەم گەشتەدا بەفڕۆکەیەکی تایبەتی کەناری (Civilian Astronauts Corps –CAC.1) بوو، چوارکەس کە یەکێکیان ژن بوو بەخێرایی (2500میل) لە یەك سەعاتدا دیواری دەنگییان بەزاندو تا (70میل) لەڕووی زەوییەوە بەرزبوونەوەو جگە لە تێپەڕاندنی باری کێشنەمان، توانیان بە ئارەزووی خۆیان ئەستێرەکانو دیمەنە قەشەنگەکانی دەوری گۆی زەوی ببینن.

لەم ساڵانەی دواییدا پڕوپاگەندەکردن سەبارەت بە گەشتوگوزاری ئاسمانی وڵاتانی دیکەی وەك یابانو کەنەداو ئەڵمانیاشی گرتەوە! بەپێی ئامارەکان 70٪ ی خەڵکی ئەمانیان لەم گەشتانەیە لەگەڵ ئەوەشدا کە پێویستە هەر یەکەیێك (12000دۆلار) بدات!

بۆ ئەم مەبەستەش پلانی ئەنجامدانی گەشتێکی (5ڕۆژ) ـایەن دانراوە بە کەشتییەکی ئاسمانی ئوتێل ئاسا.

شایانی باسە کە ئێستا ڕوسیا کەشتیوان بۆ ئێستگەی ئەزایی (میر) نانێرێت. ئەم هەلە لە لایەن هەندێك کۆمپانیاوە قۆزراوەتەوەو ڕێکەوتننامەیەکیان لە فبرایەری ساڵی (2000)دا بەبڕی (20ملیۆن) دۆلار مۆرکردووە، شارەزایانیش وا چاوەڕوان دەکەن، لەم ساڵانەدا هەندێك کەسی سەرکەش گەشتێك بۆ ئەم ئێستگەیە ڕێکبخەن کە لە پێنج پاسی گەورە فراوانترە. بێگومان لەم سەدەیەی ئێستاماندا، گەشتوگوزاری فەزایی پەرەدەسێنێتو زیاتر گەشە دەکات بەتایبەتی کە کۆمپانیای (زیگراهم – Zegrahm)ی ئەمەریکی لەپڕوپاگەندەکانیدا هەلومەرجی پێویستی ڕەخساندوە لەبارەی پارەی ڕاهێنانو نشینگەو پۆشاکی تایبەتی گەشتەکەو پشکنینی پزیشکی.. گەشتەکەش بە فڕۆکەیەکی تایبەتی کەشتی هەڵگر دەکرێت، گەشتیارانی ناو کەشتییەکە تا (50000 پێ) بەرز دەبنەوە ئینجا بە مۆتۆڕە تایبەتەکانی ئاڕاستەی خولگەیەکی بەرز دەکرێتو پاش چەند ڕۆژێك گەشتوگوزار، دڵشادو کامەران بەرەو زەوی دەگەڕێنەوە!

Internet

بۆنی خۆش
کەم کەرەوەی ئازاری ژنانە

لەندەن:

بۆنەخۆشەکانی وەك گوڵاو بادەم بەهۆکاری یارمەتی دەری کەم کردنەوەی ئازار دادەنرێن. بەڵام وادەردەکەوێت کە کاریگەرەکەی تەنها تایبەت بەژنان نەبێت لەو لێکۆڵینەوانەی کە زاناکان لەزانکۆی کیبك لە کەنەدا کردویانە دەریان خست کە ژنانو پیاوان هەردوو لا هەست بە باشی دەکەن کاتێك ئەو بۆنەخۆشانە هەڵدەمژن لەگەڵ ئەوەشـ بۆنی ناخۆشیان دانا کە کار لە خراپی تواناییـ دەکات، بەڵام تەنها ئافرەتان وتیان کە بەرئەنجامی ئازاری دەست خستنە ناو ئاوێکی زۆر گەرم کەم دەبێتەوە بەهۆی هەڵمژینی بۆنی خۆشەوە ئازارەکەش زیاتر دەبێت ئەگەر بۆنی سرکە یا بۆنی خۆشی دی هەڵمژن. و ئافرەتان لەکاتی سوڕی مانگانەدا زیاتر هەستیارن بۆ بۆن وەك لە پیاو. بەڵام گۆڤاری نیوساینتسی زانستی وتی ئەمـ بەوە لێك نادرێتەوە کە بۆچی ئازاری ژنان کەم دەبێتەوە بەهۆی بۆنی خۆشەوە زیاتر وەك ـ پیاوان چونکە هەردوو توخمەکە وا دادەنرێت کـ ڕێژەکە تیایاندا یەکسانە.

گۆڤارەکە وتی (ئەوەی ناسراوە کە هەستی ـ باش بەرهەمی هەستی بەرکەوتنی ناوچەی بەشـ پێشەوەی توێکڵی دەرەکی مێشك چالاك دەکات بەکار دەهێنرێن بۆ هەستی چەشتنو بۆن. بۆـ ئەگەری ئەوە هەیە ئەم بۆنانە هۆکاری گۆڕ ـ هەستەکان بن لە ڕێگای بەرکەوتنو ئازار و پ ـ گەرمیەوە کە کاریکەنە سەر ئەم بەشـ مێشك لە ژناندا.

ژیان ئەسعەد ternet

مۆزیك و كۆمپیوتەر

Cool Edit Pro v1.2

ئامادەكردنی: شوان مستەفا

ـوەی لای هەموان ئاشكریە ئەوەیە كە كۆمپیوتەر لەم ـا توانیویّتی بەتەواوەتی لەناو هەموو بوارە جیاجیاكانی ـی مرۆڤدا ڕۆبچێت و زۆر بەئاسانی كارەكانی ڕۆژانەمان بۆ ـبەجێ بكات. ئێستا دیاردەی دانان و داڕشتنی پرۆگرام ـشتۆتە ئەو ئاستەی كە لەقۆناغی سەرسوڕمان تێپەڕ ـت و هاوڵاتیان یاخود بابڵێین بەكارهێنەرانی بەڕێزیش ـشتونەتە ئەو ڕاستی‌یەی كە چاوەڕوانی‌یەك لەناو ئاخیاندا ـست ببێ بۆ دانان و جێبەجێكردنی هەموو جۆرە ـگرامێكی تایبەت بەكارە جیاجیاكان. بێگومان سەرەتای ـست بوونی كۆمپیوتەر بەم شێوازەی ئێستا پێكەوتوو ـوو بەڵكو سنووردار بوو بەڵام لەم قۆناغەی ئێستاماندا ـوانە بڵێم زانستی كۆمپیوتەریش توانی وەك هەموو ـەكانی هونەر بەتایبەت (مۆزیك) ئەندازە ببڕێت و بێ ـوو بێت لەبەرئەوەی بەهۆی ئامێری كۆمپیوتەرەوە ـترین باشترین و چاكترین كاری تۆماركردن و گۆڕانكاری ـتی یەكە بەیەكەی تۆنەكانی مۆزیك و گۆڕانێكی هێجگار ـی دەنگی ئامێرەكان ئەنجام دەدرێت جگە لەپاكی كارە ـكی یەكە و چەندین خاڵی زۆر گرنگ وەك:

ژمارەی تراكاتی مۆزیكی بێ سنوورە:– لەڕاستی‌دا ـەی (تراك) گەورەترین كیشەی هونەرمەند بوو بەتایبەتی ـ ـمێر ژەنەكان جاران پێویست بوو كە هەموو ئامێر ـەكان (عازف) لەناو ژوورێكی تایبەتدا ئامادەبن پێكەوە لەگەڵ گۆرانی بێژدا پاشان پێكەوە بەرهەمەكەیان تۆمار دەكرد ئەم كۆبونەوەیش چەندین كاریگەری خراپی لەسەر ئەو بەرهەمە دروست دەكرد لەوانە:

ا/ تێكەڵ بوونی دەنگی هەموو ئامێرەكان لەڕێگەی (Mic) ی یەكترەوە.

ب/ ڕێژەی (هەوا) لەگەڵ تۆماركردندا زۆر دەبوو لەبەرئەوەی ژمارەی (Mic) ەكان زۆر بوون.

ج/ بێزار بوون و هیلاك بوونی هەموو ئامێر ژەنەكان چونكە ڕەنگە لای هەمووان ئاشكرا نەبێت بەڵام ڕاستی تۆماركردنی تەنها بەرهەمێك لەوەدایە كە بەلایەنی كەمەوە چەندین جار ئەو بەرهەمە دووبارە دەكرێتەوە جا بەهۆی هەڵەی دەنگی بێت لەلایەن گۆرانی بێژەوە یاخود هەڵەی مۆزیكی بێت لەلایەن ئامێر ژەنەكانەوە یاخود هەڵەی ئامێری تۆماركردن بێت یاخود لەهەندێ كاتدا جوڵانەوەو دەنگە دەنگ و كۆكین و بەركەوتنی هەر شتێك بە (Mic) لەهەریەكێك لەم حاڵەتانەدا دەبوو لەسەرەتاوە ئەو بەرهەمە لێ بدرێتەوە تا كۆتا.

د/ كەمی ژمارەی تراكەكان سەرەتا لەسەر یەك تراك كار دەكرا پاشان زیاد كرا بۆ دوو پاشان چوار پاشان شەش و هەشت تا شانزە و سی و دوو بەڵام تاوەكو ئێستاش لەكوردستانی خۆماندا هیچ ئامێرێكی دەنگی وەك (میكسەر) نی‌یە كە لەسەروو سی و تراكەوە بێت حاڵی حازر هەشت تراك هەیە.

تراك:- بریتیە لەخەتێك یاخود ڕێچكەیەكی جیاو تایبەت كە تیایدا ئامێرێك یاخود دەنگێكی تێدا تۆمار دەكرێت. ئەم تراكە تەنها تایبەت دەبێت بەو دەنگە بۆ نموونە چۆنێتی تۆماركردنی بەرهەمێكی مۆزیكی دەخەینە ڕوو.

سەرەتا ڕیتم (Metronome) (ڕیتمێكی مەوزون) بۆ ئامێر ژەنی سەرەكی دادەنرێت كە هەستاوە بەئامادەكردنی ئەو پارچە مۆزیكە لەتراكی یەكدا پاشان بەهۆی هێتفۆنەوە تراكی ژمارە یەك دەدرێتە گوێی ئامێر ژەنەكە ئەویش لەسەر ئەو ڕیتمە ئاوازەكە عەزف دەكات بەلام لێرەدا ڕیتمەكە تۆمارناكرێت بەڵكو دەنگی ئامێرەكە بەتەنها لەتراكی دوودا زەخیرە دەكرێت پاشان تراكی یەك و دوو Play دەكرێت و دەدرێتە گوێی ئامێر ژەنەكە بۆ خستنە سەری تراكی سێ گەر سێتێك كەمانچە بێت ئەوا هەر لەڕێگەی تراكاتەوە ئەو ئامێر ژەنە بەتەنها دەتوانێت چەندین كەمانچە لێ بدات بەتەنها و هەمووشیان پێكەوە لێ بدرێتەوە بەم شێوازە ئامێرەكان یەكە بەیەكە تۆماردەكرێت و لەگەڵ هەموو تۆماركردنێكی تراكێكی نوێ هەموو تراكەكان Play دەكرێن و تراكی نوێش Rec دەكرێت بەم شێوازە دەتوانرێت بەرهەمێكی نوێ تۆمار بكرێت.

هەروەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێكرد یەكێك لەكێشەكان تراك بوو بەلام ئامێر كۆمپیوتەر زۆر بەسەركەوتوانە توانی ئەم كێشەیەو هەموو كێشەكانی تری بەرهەمێك لەكاتی تۆماركردندا چارەسەر بكات هەر بەهۆی پرۆگرامی تایبەتەوە توانراوە ژمارەی تراكەكان زیاد بكرێت هەر لە (1 Track) ەوە تا (1000 Track) واتە لێرەدا تەنها ئامێر ژەنێك دەتوانێت (1000) جارو هەر جارێكیش بەجۆرێك و بەئامێری جیاوازیشەوە مۆزیكێك بەتاقی تەنها تۆمار بكات. جگە لەوەی كە دەتوانێت لەچ (بارێك) ی مۆزیكیدا هەڵەی كردبێت تەنها لەو بارەدا دەست بەلێدانی ئامێرەكەی بكاتەوەو هیچ پێویست ناكات لەسەرەتاوە وەك جاران ئەو پارچە ئاوازە لێ بدرێتەوە. ئەمە تەنها خاڵێكی ڕەنگە هێجگار بچوك بێت لەئاسان كاریەكانی زانستی كۆمپیوتەر بۆ مۆزیك هەر بەهۆی ئەم ئامێرەوە ئەو هونەرمەندەی كە ئەو پارچە ئاوازەی داناوە سەرەتا پەیوەندی بەستۆدیۆیەكی تایبەتەوە دەكات و لەپاش دانانی چەند ساتێك بۆ تۆماركردن بەتەنها یاخود لەگەڵ هەندێ هونەرمەندی تردا ئاوازەكە تۆمار دەكەن پاشان ئەندازیاری دەنگی هەڵدەستێت بە (نصب) كردنی ئەو ئاوازە پاشان لەكۆتادا دەنێدرێت بەشوێن گۆرانی بێژدا ڕەنگە ئەم كردارە بەگۆشەی (180) پلە لەگەڵ جاران جودا بێت و جێگەی سەرسوڕمان بێت كە كۆمپیوتەر توانیوێتی لەگەڵ هەموو بوارە جیاجیاكاندا خۆی بگونجێنێت و هەموو كارەكانی ڕۆژانەو ژیانی مرۆڤیش بەپێی توانا بەڕێوە ببات.

ھ/ تێكچوونی دەنگی گۆرانی بێژ بەهۆی زۆری دووبارە كردنەوەی بەرهەمەكە. ئەمەش دەبووە هۆی ناخۆشبوون و بێ تاقەت بوونی ئەو گۆرانی بێژە لەبەرهەمەكەی زۆر جار بیستراوە كە فلان كەس زۆر بەبێ تاقەتی فلانە بەرهەمی تۆمار كرد هۆكەشی یەكێكە لەم خاڵانە.

و/ نەبوونی ئامێر پێشكەوتوو وەك (میكسەر، مایكروفۆن وایەری ستریۆ، فیش و نوێ و چاك، نەبوونی هیچ جۆرە فلتەرێك بۆ پالاوتنی هەموو هەواو دەنگە دەنگەێك، نەبوونی ستۆدیۆیەكی زۆر تایبەت و ڕێكوپێك بۆ تۆماركردنی دەنگی.

ز/ نەبوونی ئەندازیارێكی دەنگی زۆر باش كە بتوانێت مافی ئامێرەكان بەتەواوەتی بدات.

ح/ نەبوونی هەندێ لەئامێرەكان یاخود نەبوونی كەسێ كە ئەو ئامێرە مۆزیكیە بەكاربهێنێت.

ت/ ئامادە نەبوونی ئامێر ژەنەكان (لەزۆربەی كاتدا).

2/ جودا كردنەوەی هەموو بارێكی مۆزیكی بەپێی وەرەی مۆزیكەكە خۆی.

3/ سیستمێكی نوێیە (Digital).

4/ كەمی دووری نێوان پارچەكان و كەم بەكارهێنانی وایەرو كێبڵ و فیشە.

5/ تۆماركردن لەسەر نوێ ترین سیستم.

6/ بەكارنەهێنانی (شریت-بەكرە) كە لەبەكارهێنانی زۆردا تێك دەچوو.

7/ گۆڕینی چینی دەنگی ئامێرەكان لەگەڵ بۆ تیژ بەپێچەوانەشەوە.

8/ دانانی چەندەها كاریگەری (Effect) ی دەنگی بۆ ئەو تۆماركراوە لەیەك كاتدا بەلام لەمیكسەردا تەنها یەك جۆر كاریگەری لەیەك كاتدا دەدرێت بە دەنگێك.



9/ پێشـــاندانی ئـــەو تۆمـــارکرلاوە لەشـــێوەی حەریتەیـــەکی تایبـــەت مێکـــاری) بـــۆ زانینـــی ـــەمێزیو لاوازی دەنگـــە تۆمارکراوەکە.

10/ کردارەکـــانی Cut و Copy و Copy Nc— ـــ بەشـــــــێوازێکی زۆر ـــ ن ئەنجام دەدرێت.

. پەشـــیمان بوونـــەوە ـــی کارانـــەی کەپێشـــتر ـــــــــــــەنجامان داون و ـ نەوەی چەندین قۆناخ بۆ ـ ـ ە.

ـ گۆڕینـــی سیســـتمی ئـەو فایلـە دەنگیـــە بـــەگوێرەی Fc— ی جۆراو جـــۆرو تایبەتمـــەند کردنـــی بـــە Byte ی جـ ولز جیاواز.

ـ گۆڕینـــی Mono بـــۆStereo و بەپێچەوانەشـــەوە ـشێوازێکی Digital ی.

ـ دیاریکردنی مـاوەی ئـەو فایلـە دەنگیـە بەشـێوازی ـ ـ ژمێرو باڕی مۆزیکی.

ـ تاوانای هەڵگەڕانەوەی فایلەکانی هەیە لەڕاستەوە بۆ ـحیو بەپێەوانەشەوە.

ئەوەی جێگـەی سەرسـوڕمان بێـت ئەوەیـە کـە کـارە ـحەکترۆنیەکان تواناییەکی هێجگار سەیریان هەیە بۆ ئـەنجام ـــی کـارە جیاجیاکـان واتـە پرۆگرامـە ئەلکتۆنیـەکان وەك ـ ـگرامە میکانیکیەکان نییە کە جوڵەیەکی تایبەتی هەبێت و ـ ێرەدا کاری ئەلکترۆنی سیفەتێکی کشانی هەیە بەپێی ـ ـیست بـۆ ئـەنجام دانـی ئیشـەکان بـۆ نموونـە بەچـەندین ـ ـگەی جیـاواز دەتوانـین سـەرجەمی ژمـارە (22) دەربـهێنین ـ ـرەا دێینـەوە نـاو بابەتەکـەی خۆمـان واتـە پرۆگرامـە ـ ـپیوتەریەکان تواناییەکی هێجگار زۆر گەورەتریان هەیە بۆ ـحـ ـ دانی کارە مۆزیکیەکان وەك لەئامێرە تایبەتـەکان وەك ـیکسەر) بۆ نموونە.

کاتێـك فـەرمانێکی نـوێ لـەئامێرێکی نـوێدا وەك (میکسـەر) زیاد دەکرێت بەهـەمان شێواز لەناو پرۆگرامێکـی نوێی کۆمپیوتـەریدا بەتوانایـەکی هێجگار گەورەتر بەرهـەم دەهێـنرێت و بوارێکـی زۆر فراوانـتریش دەڕەخسـێندرێت بـۆ دەست کاری کردنی کارەکان جگە لەدانانی چەندین جۆری جیاواز لەکاریگەریەکان. لەهەمان کاتدا لـەڕووی ماددییـەوە کەمی تێدەچێت وەك لەدروست کردنی ئامێرێکی تایبەت وەك (میکسـەر) بۆ ئەو کـارە. ڕەنگـە جۆرەکـانی میکسـەر گـەلێك زۆربـن و لـەژمارە نەیـەن ل بەرامبـەر ئـەم ئامێرەش چـەندین جۆری پرۆگرامـی تۆمارکردنی دەنگی هەیە بـەڵام لـەژمارەدا کـەمن لەهـەمانکاتدا هـەموو ئـەو کارانـەی کەمیکسـەرێك ئەنجامی دەدات بەم بەزیادەوە جێبەجێیان دەکات بەڵام سەر لێشێواندنێك بـۆ بەکارهێنـەر (ئـەندازیاری دەنگـی) دروسـت دەکات بـەوەی کە لـەئامێری میکسـەردا هـەڵبژاردەکان کـەمن بەڵام لـەناو پرۆگرامێکی کۆمپیوتـەریدا گـەلێك زۆرن و دەبنـە هـۆی دروست بوونـی گومان و قەلقیـەك تا دەگەیتـە ئـەنجام و دەتوانیت کاریگەریەك Effect ی گونجاو دروست دەکەیت.

لەم بەشەدا بەپێویستم زانی کە چەند زانیاریەکی کەم لەسەر پرۆگرامێکی تایبەت بەستۆدیۆی مۆزیك (تۆمارکردنی دەنگی) بنووسم تەنها لەبەرەئەوەی کە کەسانێکی زۆر کـەم کـار لەسـەر ئـەم پرۆگرامەدەکـەن و شـارەزاییان تێیـدا کەمـە

لەهەمان كاتدا كەلێنێكی هێجگار گەورەی لەژیانی مرۆڤ پڕكردۆتەوە بەتایبەتی لەناو هونەرمەنداندا، ئەم پڕۆگرامە لەتوانایدایە (64 Tracks) زەخیرە بكاتو دەشتوانێت هەر (64 Tracks) ەكە بكاتە تەنها (1 Tracks) و (63 Tracks) ی تر بەتاڵ بكاتەوەو ئامادەی تۆماركردن ببێت پێم باش بوو كە بڵێم پڕۆگرامی دی زۆرن كە بوارێكی زۆر فراوانتریان بۆ رەخسێنراوە لەناوەندی تراكاتدا بۆ نموونە Cakewalk كە لەتوانایدایە (256 Tracks) زەخیرە بكاتو دەشتوانێت هەر (256 Tracks) ەكە بكاتە تەنها (1 Tracks) و (255 Tracks) ی دی خاڵی ببێتو ئامادەی تۆماركردن ببێت. لەهەمان كاتدا پڕۆگرامێكی دیمان هەیە بەناوی Voyatra كە لەتوانایدایە (1000 Tracks) زەخیرە بكات، ئەو پڕۆگرامەی كە ئێمە مەبەستمان بێت تەنها پڕۆگرامی Cool Edit Pro v1.2 ە نەك Cool Edit 2000 هەرچەندە ئەم نەوە نوێیە لەتوانایدایە فایلاتی MP3 دروست بكات بەڵام بەداخەوە كەودك لەملاوە ئەم توانایەی پێ دراوەو لەنووەی 1.2 دا نی‌یە بەڵام دەبینین لەژمارەی Tracks ەكانی كەم كراوەتەوە لە 64) Tracks ەوە بۆ (4 Tracks). پڕۆگرامی CuBase یش هەیە بۆ كاری ستۆدیۆی مۆزیكی كە (16 Tracks) ەو نەوە نوێكەشی (32 Tracks) ە. ئەوەی جێگەی سەرنج بێت ئەوەیە كە تراكاتی زۆر لەبەردەست دایە بۆ كاركردن بەڵام دەبینین لەزۆربەی ستۆدیۆكانی شاری سلێمانی‌دا جگە لە ستۆدیۆی مۆزیكی (شوان، سەفین) هەموویان كێشەی تراكاتیان هەیە. بۆ نموونە (ستۆدیۆی مۆزیكی سات لەتوانایدایە كە تەنها (8 Tracks) بەگۆرانی‌یەكەم بەكاربهێنێت بەهەمان شێوە (ستۆدیۆی سەنتەری گەنجان پێم باش بوو كە بڵێم تاكە كارێكی مۆزیكی و گۆرانی كە ژمارەكانی گەیشتبێتە (54 Tracks) گۆرانی‌یەكی هونەرمەند (دیاری قەرەداغی) ە كە لە (ستۆدیۆی مۆزیكی كۆمپیوتەری شوان) تۆماركراوەو بۆ ساڵی (2003) دەكەوێت بازاڕەوە بەهیوام ئەم نووسراوانەك بەسوود بن بۆ هونەرمەندان بەتایبەت چونكە زۆربەی بابەتەكانی دیم سوود مەند بوون بۆ بەكارهێنەرانی كۆمپیوتەر نەك هونەرمەندان.



نازپێدان لە منداڵیدا، شکستی بەدواوەیە لە گەورەییدا



شەرمن سەلاح

مامۆستای بایۆلۆژی

پسپۆڕە شارەزا دەروونیەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن کە ... شکستی هێنانی منداڵ، زیاتر بەهێزی دەکات و توانای ... دەکات بەرامبەر بە کێشەکان لە داوڕۆژدا، قاهیرە- ژنە ... پسپۆڕێکی میسری ئاگاداری کردینەوە لەوەی ناز پێدانی زۆر بە ... لە لایەن باوك و دایکەوە کارێکی زۆر خراپە، بە پێچەوانەوە ... شکست خواردنی منداڵ لە منداڵەکەدا، توانای خۆڕاگرتن و ... بەهێز دەکات و زیاتر بەرگری کێشەکانی دواتر دەگرێت.

دکتۆرە کریمان بدیر مامۆستا لە کۆلیژی کچانی زانکۆی عین ... ڕایگەیاند پێویستە هەر لە منداڵیەکی زووەوە، منداڵ لەسەر ... ی ڕابهێنرێت و دەرفەتی هەڵەو ڕاستکردنەوەی بۆ ... بڕەخسێنرێت، بۆ ئەوەی لە داهاتودا بەرگری شکستیەکانی ... بگرێت.

ئەم پسپۆڕە دایکان بەوە ئامۆژگاری دەکات (بەپێی ڕۆژنامەی ... حرام)، پێویستە هەر زوو منداڵ ڕابهێنرێت خۆی بە تەنها ... کارەکانی خۆی بکات وەك جل و بەرگ لەبەرکردن، یا ... کردنەوەی یاریەکانی، یا هێنانی پەرداخێك ئاو بۆ خۆی، لەگەڵ ... ەی کە پێویستە چاودێری و ئاراستەش بکرێت.

پسپۆڕەکە دەڵێت: شتێکی خراپ نیە ئەگەر جارجارە منداڵەکە ... ست بە شکستی بکات، چونکە ئەم شکستیە گیانی بەرەنگاری ... زیاد دەکات، و بیری دەخاتە کار و تاقیکردنەوەو ئەزموونەکە بەردەوام دوبارە دەکاتەوە، تا وردە وردە توانای تەواوی دەبێت بۆ ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ جیهانی دەرەوەدا ببەستێت و لە پاشدا توانای دەبێت کە هاوڕێکانی خۆی هەڵبژێرێت و مامەڵەیان لەگەڵدا بکات.

هەوڵدان بۆ بەپیرەوەچوونی هەموو داخوازییەکانی منداڵ و جێبەجێ کردنیان بە خێرایی، منداڵ و دایك دڵخۆش دەکەن، بەڵام ئەم بەختیاریە زۆر ناخایەنێت چونکە لە پاشتردا ڕووبەڕووی بەربەستەکان دەبێتەوە وەك حەزکردن لە مانەوە شەو و شەونخونی بۆ کاتی درەنگ لەگەڵ هاوڕێکانیدا یا داوای پارەی خەرجی خۆی پێش کاتی هاتنی هەموو ئەو داوایانەی دیکەش کە ڕۆژ بە ڕۆژ لەگەڵ گەورەبوونیدا فراوان و زۆر دەبن.

ئەو پسپۆڕە لەو بڕوایەدایە کە جارە جارە دواخستنی جێبەجێکردنی پێداویستیەکانی منداڵەکە، کەسێتیەکەی پتەو دەکات، بە مەرجێك لەگەڵ دوا خستنەکاندا لێکدانەوەیەکی باشی بۆ بکرێت و دایك شێوازی کارتێکردن بەکاربهێنێت بەوەی نمونەی لەو بارەیەوە بۆ باسبکات کە بەسەر خۆیدا هاتوە

دکتۆرە بدیر لەو بڕوایەدایە ئەم ڕێگایە دەبێتە هۆی دروستکردنی کەسێکی بەتوانا، کەسێك کە زیاتر پشت بە خۆی ببەستێت و بڕوای بە خۆی بێت.

Internet

بەخێوکردنی ماسی ناوچەی کەمەرەیی

keeping tropical fish

لە ئینگلیزیەوە: قادری حاجی عەزیز

گەلێك كەس ئارەزوومەندی بەخێوكردنی ماسی ناوچەی گەرمیین و بۆتە خولیایەكی سەرنج ڕاكێشی هەمیشەییان ئەوەش چەند هۆو لایەنێكی هەیە بەر لە هەموویان ئەوەیە كە ئەوگیانەوەرە وردیلانانە دیمەنێكی گەلێك جوان و قەشەنگ دەنوێنن كە دەیانبینن بە پەلە بەدەوری گەلای درەختەكاندا دێن و دەچن نەخوازەلا لەوكاتانەدا كە ڕووناكی تەواو دەكات لە (حەوز)[1]ی ماسیەكان و بەجوانی ڕوناك دەكرێنەوە، ئالەوكاتانەدا ئەو حەوزی ماسیانە دیكۆرێكی جوانیان هەیەو ئەو حەوزی ماسیانە نەلەكاتی دامەزراندنیانداو نە لە كاتی پاك كردنەوەیاندا بە هیچ جۆرێك دەوردراوسێ بێزار ناكەن، پارەیەكی كەمت پێویستە بۆ سەرەتاو دەستپێكردنی ئەو پرۆژەیە، هەركەویستت دایبمەزرێنن دەبێت شوێنێكی گونجاوی بۆ دەستنیشان بكەیت چونكە گواستنەوەی هەروا ئاسان نیە، لە لایەكی دیكەوە هەركەسێك ئەم كارە بكات دەبێت ئارەزوومەندبێتو خۆسازدانێكی تەواوی دەوێت لەگەل گرنگی پێدانو ووریایەكی بەردەوام.

ئاشكرایە كە بەخێوكردنی ماسی لەڕاگرتنی كەناری تێدەچێت جگە لەوەش تۆلەوانەیە لەكاتی پشوودا بە برۆیت ئەوسا دەتوانیت قەفەزی باڵندەكە بەرێتەلای دراوسێیەكی هاوڕێت خۆدیارە حەوزی ماسی ئەوەی ناكرێت ئەگەر تۆ بەلایەكدا ڕۆیشتیتو كەسیشت دەستنەكەوت ئاگای لە ماسیەكان بێت و خواردنیان بداتێ لەوكاتە بچیتە لای هاوڕێیەكت كە ئەویش حەوزی ماسی هەبێت خۆماسیەكانی خۆت بگوێزیتەوە بۆ ناوحەوزەكەی ئەو ماوەیە كە لەوێ نابێت، دەبێت ئەمانە هەمو لەبەرچاوبگیرێ ویستت ماسی ناوچەی كەمەرەیی ڕابگریت خۆ ئامادەكە ئەوكارە هەروا بەپەلە نابێت چەند شتێك هەیە دەبێت بەچاكی ئەنجام بدرێتو نەخشەی بۆبكێشرێت لەپێش حەوزی ماسیەكەو چەندێتی ماسیەكان یەكلابكەرەوە ماسیانەی بەخێویان دەكەیت بەبێ هەناسەدانی دەستكرد بریتی‌یە لە ترومپایەك كە هەوا دەكاتە ناو حەوزی ماسی



...وەی بەندە بە ڕووبەری حەوزەکەوە بەو پێیە حەوزێکی ماسی
... 5 1) پێ درێژبێت و پانیەکەی (1)پێ بێت کە ئەوە قەبارەیەکی
...جاوە بۆ ئەوکەسانەی کە لە سەرەتای کارەکەدان چونکە
...ەری سەرەوەی حەوزەکە دەکاتە 1.5 پێی چوارگۆشە بەو
... 1.5×16=24ماسی دەگرێت بەواتایەکی دیکە (1) پێی
... گۆشە جێگەی (16) ماسی تێدا دەبێتەوە، پێشەکی باسی
...سەدانی دەستکرد ناکەین تاکو گران بکەوێت لەسەرت یا چەند
...ێت بەمەڵە وەربگرێت، ئەو حەوزە ماسیەی کە ئێستا زۆر باوە
...تریە لەماوەی کە لە تەبەقە شووشەی ڕوون دروست دەکرێت و
حەوزی هەڵگری ئامادەکراو کە بریتی‌یە لە شیشە ئاسنی گۆشەداو
...ەو چوارچێوەیەک شووشەکانی دەخرێتە ناو بەشێوەی
...گێرێکی شەش لای شێوە لاکێشەیی یا چوارگۆشەیی بەڵام
...ستە سەرقاپێکی شووشەشی هەبێت بۆ داپۆشینی یا لە
...تەنێکی دیکەی گونجاو سەرقاپی بۆ دروست دەکرێت، ئێستا
...ێک حەوزی ماسی تازەبابەت لەشێوەی دۆلابێکی کتێبگردا
...ست دەکرێت پەنجەرەیەکی کەوانەیی لە شووشە دروستکراو یا
...تەنێکی دی (بەمەرجێك روناك بێت) تێدەخرێت بەڵام دیارە ئەو
...ە حەوزانە پارەی زیاتری پی دەوێت، وەکو ووتمان پێشەکی
...تیشانی شوێنی دانانی حەزەکە بکە، نابێت لەبەر پەنجەرەدا
...رێت یا لە شوێنێکدا تیشکی خۆری زۆر بەربکەوێت بەرامبەر
... بواری پەنجەرەکەبێت باشترە ئەگەر بەشێوەیەك دابنرێت لە
... بەشێکی حەوزەکە تیشکی خۆری بەربکەوێت باشە،
...ێت حەوزەکە لە دەرویەکدا دابنێی بەهۆی روناکی
...ستکردەوە رووناکی بکەیتەوە دیارە ئەگەر ڕۆشنکردنەوەکە
...شتی ئەبو پێویستە ڕۆژانە بۆ ماوەی (8) کاتژمێر گلۆپیان
...گیرسێنین، پێویستە ئەو شوێنەی حەوزەکەی لێ دادەنێت
...چاوەی کارەباوە نزیك بێت، دەبێت حەوزەکە لەسەر تەختە یا
...کی ڕەق دابنرێت، ڕاگرێکی وەهای هەبێت کە بتوانێت نزیکەی
... کیلۆگرام هەڵبگرێت حەوزی تازە دروستکراو دەبێت زۆر
چاك تاقیکرێتەوە تا بزانرێت ئاوی لێ دەچێت یان نا؟ ئەوەش دوای
دانانی حەوزەکە لە ناو باخچەدا یا هەر شوێنێکی دی‌و چاودێری
کردنی بۆ ماوەیەك ئەگەر لێی چوو دیارە دەیگەڕێنینەوە بۆ
ئەوکەسەی کە حەوزەکەی لێ کڕاوە لەکاتی دەستکاری کردندا
دەبێت ئاگاداری ئەو چیمەنتۆیە بین کە شووشەکانی پێ توندکراوە
چونکە هەندێك چیمەنتۆ ژەهردارەو دەبێتە هۆی لەناوچوونی
ماسیەکان دیارە تاقیکردنەوەی یەکەم جار دەبێتە هۆی پاك
کردنەوەی حەوزەکە دیارە بۆ پاککردنەوەی حەوزەکە بەهیچ
شێوەیەك سابون و پاك کەرەوەی دی لەوبابەتە بەکار ناهێنین،
نابێت حەوزەکە (قلب) بکەینەوە چونکە ئەوکارە دەبێتە هۆی
شکاندنی شوشەکان و جوولاندنی چیمەنتۆو تێکچوونی ڕاگرەکەی،
هەروەکو لەوەپێش باسمانکرد دەبێت لە سەر شوێنێکی ڕەق
دابنرێت و بەقەرایی بنکی حەوزەکە پارچە تەختەیەکی بۆ ببڕیت و
حەوزەکەی لەسەر دابنرێت.

بەرلەوەی حەوزەکە پڕبکرێت لەئاو دەبێت کارەبای تەواوی بۆ
دابمەزرێت ڕێکخەری گەرمی (Thermostat) بۆ دابنرێت و
گەرمکەرەکەش (Heater) دەبێت لە ئاوەکەدا نقوم بێت ئەوسا ئاو
حەوزەکە ڕوناك دەکرێتەوە نەك بە تەنیا لەبەرئەوەی ماسیەکان
بەجوانی ببینرێن بەڵکو لەبەرئەوەیە کە لە بریتی تیشکی خۆر تۆ
ڕووناکی دەستکردیان بۆ پەیدا دەکەیت بۆ جوانتر پیشاندانی
ماسی و ڕووەکی ناوحەوزەکە هەندێك لەو حەوزی ماسیانە
بەگلۆپی درێژ روناك دەکرێنەوە لەگەڵ کڵاوەیەکدا بۆ پارێزگاری
کردنی گلۆپەکە، بەڵام ئەو حەوزانەی کە سەرقاپی شووشەیان هەیە
ئەوا گلۆپێکی (60) واتی بەدووری چوار گرێ لە سەرو ئاوەکەوە
چەسپ دەکرێت بە سوچێکی تایبەتی جیاوازەوە، ڕێکخەری
گەرمیەکە هۆیەکە بۆ کۆنترۆڵ کردنی گەرمکەرەکە بە کردنەوەو
کوژاندنەوەی ئەو گەرمکەرە بەپێی پلەی گەرمی ئاوەکە لە
گۆشەیەکی پشتەوەی حەوزی ماسیەکەدا دادەمەزرێت لەگەڵ
هیتەرەکەدا لەدیوی ناوەوە.

گەرم کردنەوەی ئاو و حەوزی ماسی زۆر پێویستە چونکە
ماسی ناوچەی کەمەرەیی بۆ ئەوەی ئاسایی بژی دەبێت پلەی
گەرمیەکەی (75)° پلەبێت بەپێوەری فەهرەنهایت کە دەکاتە (24
پلەی گەرمی سەدی) ئەو گەرمکردنەوەیەش گونجاوترە لە کاتێکدا
کە ژوورێك بەڕێگەی گەرمکردنی مەڵبەندی (centrall heating)
گەرم دەکرێتەوە، ئاوی حەوزەکە دەبێت لە ئاوی ساردی بەلووعە
وەربگیرێت جگە لەو هەرێمانەی کە ئاویان وەکو هەرێمی خواروی
ڕۆژهەڵاتی ئینگلترە لەو شوێنانەدا دەبێت نیوانیو ئاوی ئاوی
پاکی تێکەڵ بکرێت، هەرگیز ئاوی ڕاوەستاوی ناو پلاستیکی
تێمەکە یا ئاوی نیو سەتڵی ژەنگداری لە ئاسن دروستکراوی بۆ

بەکاردەهێنە یا ئەو سەتڵانەی کە لە ئاوەوە بەتەنێکی دی ڕووپۆشکراون لەدوای دوسێ ڕۆژ هەوا وەردەگرن، هەروەها هەندێك گیانەوەری ووردیلە کە خۆ نقوم کەرەکانیان پێ دەڵێن (infusoria) ئەوانە بە بەردەوامی لە هەوادا دێن و دەچن دیارە دەکەونە ناو ئاوەکەوەو لەوێدا نەشونما دەکەن لەوکاتەدا ئەوانە دەبنە خۆراکێکی باش بۆ ئەو ماسیە بچکۆلانانەی کە لەنێو حەوزی ماسیەکەدان، بۆ حەوزێکی ماسی کە (1.5 پێ× 1پێ) بێت تۆ پێویستیت بە نزیکەی (9) گاڵۆن ئاو دەبێت و نزیکەی (4) کیلۆ گرام چەویشت دەوێت.

لەڕاستیدا حەوزی ماسی بریتیە لە گۆزیچکەیەکی جوان لەپێشدا پێویستە بەجوانی بشۆرێت و پاك بکرێتەوە بەوەی کە بخرێتە ناو ئاوگیرێکی گەورەوە یابخرێتە بەر ئاوێکی پاك دیارە ئەمو حەوزێك بەهۆی ئەو بەردو چەوەی کە تیایەتی بێگومان ئیتەو تۆپی لەبندا کۆدەبێتەوە دیارە بەگۆڕینی ئاوی ناو حەوزەکە بۆ چەند جارێك ئەو قوڕولیتەیە نامێنێ و ئاوێکی ڕوونو پاکی دەبەردەڕوات پاش ئەوەی کە چەند جارێك ئاومان تێوەردا دوای ئەوەی کە حەوزەکە شۆرا ووشك دەکرێتەوە چەو و بەردەکان لەشوێنی خۆیان ڕێك دەخرێنەوە بلنۆی لەدواوە بە بەرزایی (3) گرێ و پێشەوە بە بەرزی (1) گرێ، دەتوانیت هەندێك بەردی جوان لە ناو حەوزەکە دادەنێیت بەڵام دەبێت وریابیت ئەو بەردانە پاك بن و باشتر وایە کە نە (ئاوێکی پاکی گەرمدا بیانشۆیتەوە) ئاگاداری ئەوەش بە کە بەردە قسل بەکار نەهێنی بۆ ئەو مەبەستە یا بەردی مەڕمەڕ دەتوانی ئەوەی حەوزەکە پڕبکەیت لە ئاو بۆ ئەوەی چەو و بەردەکان لە کاتی ئاوتێکردنی حەوزەکەدا نەجوڵێن باشتروایە ژێرپیاڵەیەك یا دەفرێکی بچووك لەسەر چەو بەردەکە دابنێی و ئاوەکە بکەیتە ئەوێوە لەوێوە بچێتە ناو حەوزی ماسیەکەوە، ئێستا دەتوانی لەنێو حەوزەکەدا ڕووەك دابنێی، مەبەستیش لەوکارە ئەوەنیە بەتەنیا شوێنێکی سروشتی بۆماسیەکان دابین بکەیت کە تیایدا هەڵسوڕێن و خۆیان پیشان بدەن بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە هەوا گۆڕکێ لەناو ئاوەکەدا ڕوو بدات، ماسیەکان ئۆکسجین لەئاوەکە وەردەگرن و گازی دوانۆکسیدی کاربۆن دەدەنەوە لە هەمان کاتدا ڕووەکەکان گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە ئاوەکە وەردەگرن (لەڕۆژدا) و بە شێوەی بڵقی ئاو ئۆکسجین دەر دەکەن بۆ ناو حەوزەکە دەبێت ئەو ڕووەکانەی بەباش دابنرێن و گونجاوبن لەنێو حەوزی ماسیەکەدا ئەمانەن کەلێرەدا ناوی هەندێکیان دێنین:

-ساگیتاریا (sagittaria) کە نووکێکی درێژی هەیە لە شێوەی تیردایە.

-ڤالیسنیریا (Vallisneria)

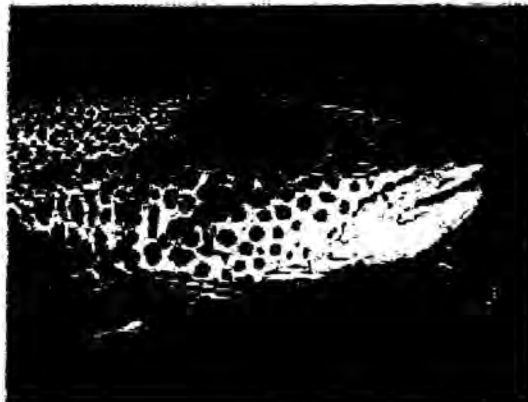
-مایروفیلەم (Myriophyllum)

-ئیلۆدیا (Elodea)

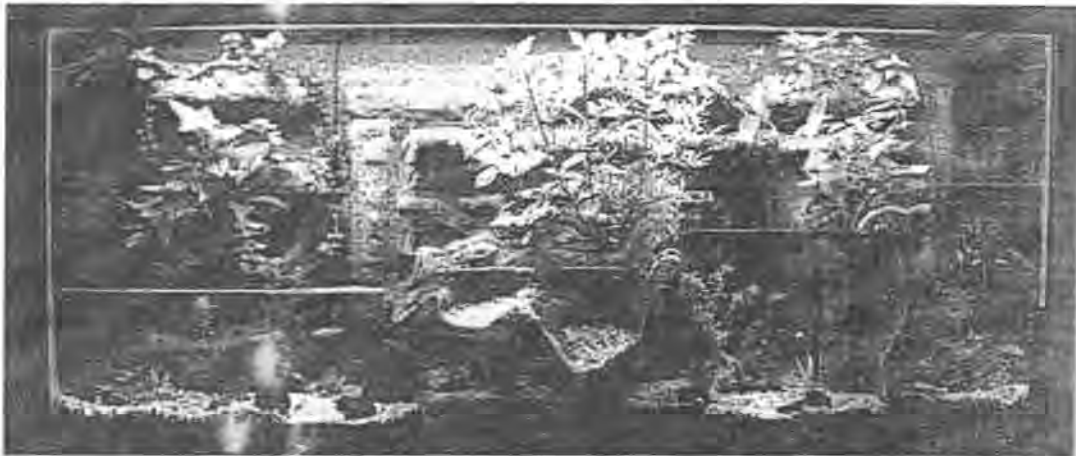
-ئەمبۆلیا (Ambulia)

-کابۆمبا (Cabomba)

-کرایپتۆکورن (cryptocorine) کە ئەمەیان کەمێ لەوانی دی گرانترە هەندێك لەوانە لەسەرەوە ڕەگیان هەیە لەوێوە هەموو گەڵاکان چرۆدەکەن و بڵاودەبنەوە، بەمەبەستی زۆرکردنی ڕوەکەکان پێویستە چڵە دارێکی دولك بەکاربهێنین بۆ ئەوەی ڕەگی ڕوەکەکان بخەینە ناوچەوەکەوە ئیتر لەوێدا ڕەگ دادەکوتن بەڵام دەبێت ئاگاداری ئەوەبین کەسەری تەرزەکان نەکەین بەژێر قوڕولیتەو چەوەکانەوە، ئەوەی کە دەمێنێتەوە دەتوانرێت پارچە پارچە بفرۆشێت هەر پارچەیەکیش لەقەدەکەی بخرێتە ژێر چەولمەوە بۆ خۆی نەشونمادەکات. پێویستە ڕووەکەکان پێش ئەوەی بخرێتە ناو حەوزەکەوە زۆر چاك بشۆرێنەوە ئەگەر هێلکەی شەیتانۆکەیان تێدا پێوە بێ دەبێت بە زوترین کات لابرێ. ئاگاداری ئەوە بە کە ناو حەوزەکە زۆر چڕوپڕ نەبێت و ڕووەکی زۆری تێدا نەبێت بەڵکو ناوەڕاستی حەوزەکە بەتاڵاییەك هەبێت بۆ ئەوەی ماسیەکان بەئازادی تیایدا هەڵسوڕێن و مەلەی تێدا بکەن. لەوێشدا بەچاکی دەبینرێن



ئەو ڕووەکو گژوگیایەی کە لەناو ووردە بەردوچەو لیتەوە نەشونمادەکات نابێت بهێڵێن لە پێشەوە زۆر زیادبکەن چونکە ئەوسا ماسیەکان بەجوانی نابینرێن پاش ئەوەی کە ڕوەکەکە ناشت ئیتر ئاو بکەرە ناو حەوزەکەوەو گەرمیو ڕوناکی تەواوی بدەرێ، تێبینی گەرمکەرو تەرمۆستاتەکە بکە بۆ ئەوەی دڵنیابیت لەچۆنیەتی کارکردنیان، دەبێت گەرمی پێوەکە بە بەرچاوەوە بەسەر ئاوەکەوەبێت ئاگاداری ئەوەبە کە دەبێت پلەی گەرمی ناو حەوزەکە بە بەردەوامی لەنێوان 72-78 پلەی فەهرەنهایت



سەوە چەند ڕۆژێك چاوەڕێ بکە تا ڕووەکەکان بە تەواوی گیرسابن.

...ێرەدا بەچاکی دەزانم کە زێدە زانیاری بخەمەسەر ئەم ...یانە کە لە خاوەن پیشانگایەکی ماسی وەرم گرتوە بۆ زیاتر ...ندکردنی باسەکە (لە پەراوێزدا ناویم هێناوە)[2] ...یمان بەم شێوەیە دواو باسی کارەکەی بۆ کردین و ووتی:

...مە بۆ هەرگیایەك ناوێکی تایبەتیمان هەیە کە لە گیاکانی ...ی جیادەکەینەوە وەکو:

1-گیای ئەمەزۆن: ئەم جۆرە گیایە گەڵاکانی باریکودرێژە ...ەکەی بەرزە چونکە دەگەمەنە ئێستا چڵێك لەو گیایە بە (5 ...)

2-گیای سێوی: گەڵاکانی سورباوە هەرچەندە سەوزیشیان ...رخەکەی هەرزانترە لەوانی دی.

3-گیای یاسەمینی: ئەمیش گەڵاکانی سەوزەو ...ەکەی بەرز نیە.

هەندێك زانیاری گشتی لەسەر گیای ناو حەوزی ماسی:

1-ئەو گیایانەی کە لە حەوزی ماسیدا دادەنرێن دەبنە هۆی ...ستکردنی ئۆکسجین لە کاتی نەبوونی کارەبادا.

2-نابێت خوێی زۆر بکرێتە حەوزی ماسیەوە چونکە گیاکان ...دەبن.

3-دەبێت ناوبەناو ئەوگیایانە پاك، پاك بشۆرێنەوە ئەگەر ...ەکانیان بەڵغ گرتی دەبێت پاك بکرێنەوە.

4-دەبێت لەگەڵ چەو بەردی ناو حەوزەکەدا کەمێك لم یا قومی ...ێت بۆ ڕەگ داکوتینی گیاو ڕوەکەکان.

5-بۆ بەهێزکردنی ئەوگیاو سەوزانە شلەیەك کە مادەی ...ۆجینی تێدایە وەکو پەین بۆ بەهێزکردنی ئەو ڕووەکو سەوزانە ...ەهێنرێت دوای ئەو کاروپێداویستیانە حەوزەکە ئامادەبێت ...ەوەی ماسی تێ بکەین دیارە تۆ بڕیارێکت داوە چ جۆرە ماسیەك ڕادەگری ئەوەش بەو پێیە هاوجۆری ماسیەکەو برەوی ماسیەکانە لە بازاڕدا لە ڕوی بازرگانیەوە.

هەندێك ماسی گرانن بۆیە دەبێت لە سەرەتاوە بەو ماسیانە دەست پێ بکەین کە هەرزانن بۆ ئەوەی لەوە دڵنیابین کە حەوزی ماسیەکانمان لەبارێکی باشدایە ئەوماسیانەی کە گەورەنو لە (3) گرێ درێژترن بەکەڵکی حەوزی ماسی بچوك نایەن چونکە ئەگەر ڕوبەری حەوزێك (1.5) پێی چوارگۆشەبێت ئەو جۆرە ماسیانەی تێدا جێگای نابێتەوە لەلایەکی تریشەوە ئەوماسیە گەورانە ماسیە بچووکەکان قووت دەدەن بەڵام ماسیە ووردیلەکانی ناوچەی کەمەرەیی دەتوانن بەئاشتی لەگەڵ یەکدا ژیان بەسەربەرن ئەوانەش ئەم جۆرانەن:

1-گوپی (guppies) کە بە ماسی داگیرساو بەناوبانگە.

2-ماسی مۆلی ڕەش (black mollies)

3-ماسی باری پەرەکەدارو گەورامی (barbs and gouramis)

4-ماسی هەوری سپی.

5-مینۆس کە ماسیەکی بچووکەو لە ڕووبارەکانی ئەورووپادا دەژی.

6-ماسی نیۆنی چواری (neon tetra)

7-ماسی پەرەکە سوور (blood fins)

8-ماسیە پەری (angel fish)

بەواتایەکی گشتی دەبێت ئەوماسیانەی لە حەوزی ماسیدا بەخێویان دەکەین جووتەبن واتە (نێرومێ) چونکە ئەگەر ماسی بەتەنیا بخرێتە ناو حەوزی ماسیەوە ئەوا زو وەرس دەبێت جگە لە ماسیە پشیلە (cat fish).

بوونی ماسی گەسکەدەر (گەناس) لەناو حەزی ماسیدا زۆر پێویستە چونکە ئەوانە لەکاتی شەودا دەکەونە بنکی حەوزەکەوە دەست دەکەن بەپاماڵینی بەرماوەو پیسی ماسیەکان کە فڕێدراوەتە

بنکی حەوزەکەوە دیسان هەر ئەمانە بەردوچەوی ناوحەوزەکە رێك دەخەن و نایەڵن تۆپەڵ تۆپەڵ بێت هەندێك لەوماسیانە دوای هێلکە شەیتانۆکە دەکەنو لەناویان دەبن چونکە ئەو هێلکە شەیتانۆکانە (snails) ڕوەکو گیاکان دەقرتێنن و زۆر بەخێرایی زۆر دەبن و نەشو نما دەکەن. هەندێك لەوکەسانەی کە بازرگانی بەکڕینو فرۆشتنی ئەم جۆرە ماسیانەوە دەکەن بەکۆمەڵ ئەوماسیانە دەکڕنو دەیخەنە نێو دەفری گەورەوەو کەمێك ئاوی تێدەکەن پێویستە ئاگاداری ئەوەبین لەکاتی گواستنەوەی ئەو دەفرانەدا نابێت ماسیەکان بشڵەقێن و ئازاریان بگاتێ، دەبێت بەشی سەرەوەی ئاوەکەش کەمێك ئۆکسجینی تێدابێت، پێویستە زۆر بەکارامەیی ئەوماسیانە بگوێزرێنەوە باشتر وایە بەلاپەڕی ڕۆژنامە بەچاکی بپێچرێنەوە دەشتوانی دەبەیەك بەکاربهێنی بۆ ئەو مەبەستە بەڵام دەبێت لە دوای ئەوەی ئاومان تێکرد بەشی ئەوەندەی بمێنێتەوە ماسیەکان بەچاکی هاتوچۆی تێدا بکەن. کە دەفرەکەمان ماسیەکانەوە گەیاندەلای حەوزەکە نابێت ڕاستەوخۆ ماسیەکان بخەینە نێو حەوزەکەوە بەڵکو دەبێت دەبەکە یا هەردەفرێکی دی بێت بیخەینە نێو حەوزەکەوە تا پلەی گەرمی ئاوی نێو دەفرەکەو ئاوی حەوزەکە وەکو یەکیان لێ دێت ئەوسا ماسیەکان بەرەڵلا دەکەینە نێو حەوزەکەوە ماسیەکانیش هەست بە گۆڕانێکی کتوپڕناکەن.

خۆراکی ماسی بە ئامادەیی و لە ناو پاکەتدا دەفرۆشرێت یا ...تۆن هەیە ئەوخواردنانە تێکەڵەن و بەرێژەیەکی گونجاو ...کراردێن، دەبێت لەشوێنێکی وشکدا دابنرێن و زۆرچاك ...رەکانیان قایم بکرێت جاروبار جۆری خواردنەکانیان دەگۆڕین ...کو ئەوەی گیانەوەری ئاوی ووردیلە وەکو (رۆبیان) شتی دیان ...رخوارد دەدەین بەشێوەی پارچە پارچە کراو یا هەندێك جۆرجانەوری دیکەی ئاوی هەیە کە دەتوانرێت لە ...وکانوپیشانگای تایبەت بەگیانەوەریماڵی جوان بیکڕین و دەرخواردی ماسیەکانی بدەین یا جاری وا هەیە بۆیان دەکوڵێنرێت، کە گۆشتمان دابە ماسیەکان پێویستە چەوری پێوە نەبێت وەکو گۆشتی فرۆج و یا ئاوسکی ماسی کە فرێ دەدرێت ئەوانە دیارە دەبێت بە دەمەگوێزانێك بۆیان وورد وورد بکرێت، هەروەها کرمی بچووکی ناو زەویشیان دەدرێتێ بەڵام پێویستە پێش جنینی ئەو کرمانەو دوای جنینیان بەباشی بشۆرێنەوە، ماسی زۆر جار خۆراك لەقوزەوە وەردەگرێت کە لەنێو هەمو ئاوێکدا بە ئاسانی نەشونما دەکات بەڵام تۆ دەتوانیت گەڵای کاهویان بۆبجنی یا هەندێك گیای دیکە کە لەنێو ئاودا پەروەردە دەبن.

هەر ڕۆژەی جارێك خواردن بدە بە ماسیەکان، دەرخواردانی خۆراکی زۆر دەبێتە هۆی ناناسوودەیی ماسیەکان نەك هەر لەبەرئەوەی کە ماسیەکان بە زۆر خۆری تێك دەچن بەڵکو ئەگەر خواردنی زۆریان لەبەردەمدا بوو پاشماوەی خواردنەکانیان دەکەونە بنکی حەوزەکەوە پیس دەبن و ئاوەکەش تووشی ژەهراوی بوون دەبێت (دیمانەی ئەوەش لەسەرەتاوە لەسەر بەردەکان دەردەکەوێت کەپیس دەبن و بەڵغ دەگرن کە خواردنیان دەدەیتێ کەمێك ڕاوەستەو لێیان ووردبەرەوە بزانە زو پەلاماری خواردنەکە دەدەن یان نا؟ دڵنیابە لەوەی کە ئەو بڕە خواردنەی کە دەیاندەیتێ ماسیەکان لە ماوەی (5) خولەکدا هەمووی دەخۆن ماسی دەتوانێت ڕۆژێك یان دوو ڕۆژ بە برسێتی خۆی ڕابگرێت کەواتە تۆ ئەگەر بۆ ڕۆژی هەینی یا هەر ڕۆژێکی دی پشو بەجێت هێشتن ئەوە جێی مەترسی نیە بەڵام دیارە نابێت زیاتر بە...یەنێت لەو کاتانەشدا کە ماسیەکان پێویستیان بە گەرمییە دەبێت گەرمکەرەوە بە بەردەوامی کاری خۆی بکات تەنانەت لەو کاتانەشدا کە خاوەنەکانیان لەوێ نەبن بەڵام بۆ ڕووناکی جۆری مەترسی نیە بەڵام بەپێی چۆنیەتی ڕووەکەکان رووناکی دەردەت بەناو حەوزەکە دەبێت ئەوە بزانین کە کاتێك ڕووەکەکان ڕووناکی زۆریان لەسەر بێت ئەوا گژو گیاکان زو نەشونما دەکەنو گەورە دەبن لەدواییدا زەرد هەڵدەگەڕێن دیارە لەسەر بەردەکانو دیوی ناوەوەی شووشەکانیش (قەوزە) بەخێرایی پەرە دەسێنێت. ئەگەر هەستت کرد ڕەنگی گژوگیاکان قاوەیی بوو یا ڕەنگی نەشونماکردنیان لاواز بوو ئەوا دەبێت باشتر نێو حەوزەکە ڕۆشن بکرێتەوە بەتیشکی ڕۆژ یا گڵۆپێکی بەهێزتر بەکار دەهێنرێت هەر کاتێك پەلکو گەڵا ڕزیوەکان کەوتنە سەر ئاوەکە پێویستە بەزوویی لابرێن، ئەگەر گژوگیاکان بەلادا کەوتن مانای ئەوەیە زۆر گەورە بوونو پێویستیان بە بڕینە، هەمو هەفتەی جارێك قەراخی سەرشووشەکان بە دەمی گوێزانێك بکرێنە (دەبێت دەمە گوێزانەکە بەڕووتی بەدەستەوە نەگیرێت بەڵکو بەدەسکێکەوە چەسپ بکرێت ئەگەر هاتو شووشەی حەوزەکە تەم گرتی دەتوانی بۆ خاوێن کردنەوەی فلچەیەکی پاك بەکار بهێنیت، بەرماوەی ماسیەکان گەڵا ڕزیوی ڕووەکەکان دەکەونە بنکی حەوزەکەوەو دەچنە نێو بەردو چەوەکان کە توێژاڵێك لەسەر ئەوانە دروست دەکەن کە پێی دەوترێت- بەڵغ- (mulm) ئەوەو گەڵا ڕزیوەکانو قەوزە ڕەشەکان دەبێت لابرێن، دەشتوانی بۆریەکی نیوگرێ بەدرێژی ... پێ بەکاربهێنی بەشێوەیەك سەرێکی بخەرە ناو ئاوی حەوزەکەو سەرەکەی تریشی وەکو (سیفۆن) لە ئاستی سەری بۆریەکەی حەوزەکە نزمتربێت و دەست بکە بە مژینی ئاوەکەو هەڵی مژە بیکەرە ناو سەتڵێکەوە ئیتر تۆ دەتوانیت ئەوسەرەی کە ... حەوزەکەدایە وەکو زارکێك (خرطوم) بەکاری بهێنی ... چاککردنەوەی دیوی ناوەوەی حەوزەکە بۆ لابردنی بەڵغو ...

ـر حەوزەکە، ئەو ئاوەی کە لە نێو سەتڵەکەدا کۆ بۆتەوە دەتوانی ـێ نێوی دوایی ئاوە پاکەکەی بکەیتەوە ناو حەوزەکە بۆ ئەو ـمەستەش دەتوانی پارچەیەک کەتان بەکار بهێنیت، ئەگەر لە ـەوێندا ئاوی ناو حەوزەکە سەوز هەڵگەڕا هۆی ئەوە تیشکی زۆرە ـ خۆرەتاو لە حەوزەکەو قەوزەکەی ناوی بەخێرایی نەشونمادەکات ـ ـە چارەسەری ئەوەش ئاشکرایە چۆن دەکرێت، بەڵام ئاوەکە ـگەر هاتو ڕەنگەکەی گۆڕا بۆ ڕەنگی شیری یا سپی واش بۆنێکی ـخۆشی هەبوو ئەوە مانای ئەوەیە کە ماسیەکان خواردنی زۆریان ـەر خوارد دراوە لەو کاتەدا دەبێت بۆماوەی ڕۆژێک یا دو ڕۆژ ـ ـ ـ نەدەیت بە ماسیەکان ئەو بارە کاتیەو بەسەر دەچێت بەڵام ـ ـستە پێش وەخت ئاگاداری ئەوەبیتو بەپێی پێویست ـ ـکیان بدەیتێ چونکە لەبارێکی وەهادا لەوانەیە چەند ـ ـیکیان لەناو بچن و هەمیشە هەوڵی ئەوەبدە کە ماسیەکانت ـ ـکەنو لێیان کەم نەبێتەوە، بە ئاوی ناو حەوزەکەش بە ـ ـەرمی لە پلەیەکی گەرمی گونجاو دابێت.

کەمێک جار ئەوە پێویست دەکات کە حەوزەکە بەریتە دەرەوەو ـ ـچی پیسی هەیە لەناویا رایماڵیتو جوان پاکی دەکەیتەوەو ـ ـمەوێ بەردو چەوی پاکی تیا دادەنێیت و گژوگیای نوێی ـ ـ خەونیتەوەو ئاوێکی پاکو بێگەردی تێ دەکەیت، ڕێگەمەدە ـ ـو سەیرکەرانی ماسیەکان پەلەمیتکە لە شووشەی حەوزەکە ـ ـ یاری بەماسیەکان بکەن چونکە ئەو کارەیان لەوانەیە ببێتە ـ ـ چڵەکینی ماسیەکانو زۆر جاریش خۆیان دەشارنەوەو ـ ـ ـ ـی خۆیان دەدەن چونکە خۆیان بە شووشەی ـ ـ ـ دەکێشن.

ـگەر نیروەڕۆی یەک چەشن ماسیت هەبو ئەوا شتێکی ـ ـشتریەکە (پیتێن) دروست دەبێت گەلێک جۆری ماسی لە ـ ـیکی گەرمی دیاریکراودا دەپیتێن هەرچەندە لەگەڵ ئەو ـ ـنمایی یە تایبەتیانەدا جاری واهەیە بەچکەی نوێیان بۆ ـ ـ ـە نابێت. بۆکاری پیتێن سەرکەوتو تۆدەبێت لە حەوزێک ـ ـت هەبێت پێویستە ئەو نووسراو کتێبانە بە بەردەوامی ـ ـەوە کە لەم بارەیەوە دەدوێن پێش ئەوەی دەست بەم ـ ـیە بکەیت دەشتوانی کەڵک لە کتێبخانەی گشتی وەربگریت ـ ـ ـەبەستەو ئەوەی کە بەدوایا دەگەڕێیت بەئاسانی ـ ـ ـکەوێت.

ـ ـی:

ـ ماسی گۆپی (guppies) لە بنەڕەتدا لە ڕۆژئاوای ـ ـ پەرەیان سەندوە بەتۆکمەترین و بەناوبانگترین ماسی ـ ـی ئەو دەڤەرە دەژمێردرێت، نێرەکانیشیان هەرگیز ڕەنگی ـ ـ ـ یەک ناچێت.

2-ماسی باربی پەرەکەدار لە وڵاتی چین دا هەن و زۆر هێدیو بەوریاترن (sedaxe) ڕەنگێکی زیوینی بگۆڕیان هەیە.

3-ماسیە پانکە (platys) لە وڵاتی مەکسیکدا بە زۆری هەن و بێچووکانیان هەمە ڕەنگن وەکو: ڕەشە ماسی، سورەماسی، شینە ماسی.

4-ماسیە پشیلە ئەو جۆرە ماسیانە هەمیشە لەبنکی گۆمو حەوزی ماسیدا خۆیان مەڵاس دەدەنو لە شەودا چالاکی خۆیان دەنوێنن.

سەرچاوە:

children's Britannica volumeII

(p.284-288)

(1) ووشەی حەوز (حوض)ی ماسیم بەکارهێناوە چونکە ئەو ووشەیە زیاتر بە خوێنەران ئاشنایە.

(2)بۆ دەوڵەمەندکردنی باسەکەم کەڵکم لە بەڕێز کاک (جەمال مستەفا) وەرگرت خاوەنی پیشانگای ماسی لە بازاڕی ئاراس.

میسرییەکان ژمارەی پێوانەیی لە بەشداربوانی موبایلدا دەبەزێنن.

ڕێژەی بەشداربوانی موبایل لە ماوەیەکی زۆر کەمدا لە میسر لە سەدا پێنج سەد زیادی کرد کە ئەمە لە هیچ ناوچەیەکی جیهاندا ڕوی نەداوە..

وەزیری پەیوەندیەکانی میسر ئەحمەد نەزیف ڕای گەیاند ڕۆژنامە میسریەکان بڵاویان کردەوە، کە لە 650 هەزار کەسەوە ساڵی 1999، بەشداربوانی موبایل لە حوزەیرانی ئەم ساڵدا گەیشتە 4 ملیۆن کەس، واتە زیادەکە دەکاتە 504 لە سەدا کە ئەمەش بەزاندنی ژمارە پێوانەییەکانی جیهانە.

internet

شەرمن

چەند لایەنێکی پەروەردەکردنی منداڵ

کەژان کەمال الدین
پسپۆڕی دەروونزانی

...ناکۆکی نێوان دایک و باوک کاریگەری زۆری لەسەر ...لامەتی گەشەی دەروونی منداڵ هەیە وپێویستە لەسەر دایک و باوک پابەندبن بەم بنەمایانەوە ئەگەر بیانەوێت منداڵەکەیان لە سایەی، هاوسەنگی دەروونیدا گەشە بکات:

ڕێکەوتن لەسەر یەك ڕێڕەوی پەروەردەیی لەنێوان دایک و باوکدا: گەشەی منداڵ گەشەیەکی هەڵچونی گونجاو دروستەو ڕادەی خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی بەندە بەڕادەو ڕێکەوتنی دایک و باوک و یەکبوونی ئامانجەکانیان لە جێبەجێکردنی کاروباری منداڵەکانیاندا، پێویستە لەسەر دایک و باوک بەردەوام ڕەفتارەکانیان هەڵسەنگێنن کە بەرامبەر بە منداڵەکانیان دەیکەن و پەیوەندیان پتەوبێت بە تایبەتی لە هەندێك هەڵوێستی ڕەفتاری هەستیارەدا.

منداڵ پێویستی بەوە هەیە باوەڕ بکات کە گونجاندن و ڕێکەوتن لە نێوان دایک و باوکیدا هەیە.

نمونە/ بۆ ئەو پەشێوییە هەڵچوونەی تووشی منداڵ دەبێت لە ئەنجامی نەگونجاندنی هەڵوێستی دایک و باوک.

کارزان منداڵێکی تەمەن 4 ساڵە پەنا دەباتە ... بەکارهێنانی ئەو وشانەی کە منداڵی ساوا بەکاری دەهێ... هەرچەند بیەوێت سەرنجی دایک و باوکی ڕابکێشێ... بەتایبەتی دایکی.

بۆ نمونە کارزان کە دەیەوێت خواردنێك بخوات ... خواردنەکە نابات بەڵکو دەڵێت (حەم) دایك ئەم ڕەفتارە... پەسەندە وای بۆدەچێت کە منداڵەکە زیرەکە و زۆر ... بۆیە ئەم ڕەفتارە دەکات و پاداشتی دەدات و پێویستەک... جێبەجێ دەکات بەڵام باوکەکە ئەم ڕەفتارەی لاپەسە... بەشتێکی قێزنەدەی دەزانێت و پەنا دەباتە بەر سەرزەن... کردن لەبەر ئەوەی ئەم ووشانە لە تەمەنی ئەودانیە.

بۆیە منداڵەکە دەکەوێتە نێوان ململانێی نێوان ... دایکی ڕەزامەندو باوکی بێزار ئەوسا چەند دیار... بەشێوەیەکی ڕەفتاری هەڵچوونی جێگیر نەبوو ... منداڵەکە دەر دەکەوێت کە لە شێوەیەی (ئاسانی و ... هەڵچوون، گریان، وترسان لە باوك)

پێویستە لە سەر دایك و باوك پلانێكی هاوبەش دابنێن بۆ
...ی ویست و ئارەزووانەی كە دەیانەوێت رەفتارو
...ھەڵسوكەوتی منداڵەكانیان لەسەر بێت.

...انی منداڵەكەت بەپێی پێویست بدەبۆ بەشداری كردن
...ت لەكاتی دانانی رێساو بنەمای رەفتارە تایبەتەكانی،
... راست كردنەوەییان لە رێگای ئەم بەشداربوونە،
... ئەكەت هەست دەكات كە پێویستە رێز لەم رێكەوتن
...ە بگرێت لەبەر ئەوەی خۆی
...ی لەدانانیدا كردووە.

...ەو مێر) دوو منداڵی دووانەن
...حوام حەزدەكەن لە ماڵدا زۆران
...ی بكەن و ئەم زۆرانە لەلایەن دایك و
...ەوە پەسەند بوو كاتێك كە
...ەكان تەمەنیان كەم تربوو (واتە 2
... بوون) بەڵام كە تەمەنیان گەیشتە
... ئەم یاریە بووە مایەی بێزاری دایك و باوك)
...ك و باوكەكە لەگەڵ منداڵەكان دانیشتن و دەستیان كرد
... كردنی ئەوەی كە تەمەنیان گەیشتۆتە ئەو رادەیەی
... گفتوگۆ تێبگەن: پێویست دەكات هەندێك بنەمای
...ی نوێ هەبێت كە رەچاوی بكەن لە هەڵسوكەوتیان و
...ییەكانیان رێك بخەن.

... پرسیارانەیان كرد: ئایا دەتوانین لە ژووری میوان
... بازی بكەین لە جیاتی ژووری نوستن؟ لێرەدا دایك و
... رەزامەندیان دەربڕی لەسەر ئەم مەبەستە. زۆران بازی
... لە هەموو شوێنێكی ماڵەكە جگە لە ژووری
....

... كاتێكدا كە رێكەوتن لەسەر سستمێك پێوستە چەند
... دووبارە بكرێتەوە داوا لە منداڵەكان یان منداڵەكە
...ت كە بە دەنگێكی بەرز بڕیارەكە دووبارە بكاتەوە.

چۆن فرمانی كاریگەر دەردەكەیت؟

... تكات لێ دەكەم یاریەكانت كۆبكەرەوەو بیان خەرەوە
...ی خۆی، كاتێك كە بەم شێوەیە قسە لەگەڵ منداڵەكە
...ت مانای ئەوەیە تۆ داوای لێ دەكەیت، بەڵام كە دەڵێیت:
... خواردنە فرێ مەدەرە سەر ئەرزەكە وەرە بۆ ئێرەو
...ت هەڵ بگرە كە لەسەر ئەرزەكە فرێت داون تۆ فرمانی
... حەیت نەك داوای لێ دەكەیت.

پێویستە لەسەر هەموو دایك و باوكێك فرمان بدات یان رێسایەكی توند و ڕوون بدات بە منداڵ بەتایبەتی ئەوانەی كە لاسارن و بە ئاسانی نایەنە ژێربار.

بەرامبەر بە هەندێك رەفتاری دژوار نەك پاڕانەوە لێیان بۆ وازهێنان لەو رەفتارانە ئەگەر دایك بڕیاریدا سزای (حجز) كردن لە یەكێك لە ژوورەكانی ماڵەكەدا بۆ ماوەیەكی دیاری كراو دەربكات (ئەمە سزایەكی كاریگەرە لە ڕاست كردنەوەی رەفتاردا) پێویستە فرمان بدات بە كوڕەكەی یان كچەكەی دەست بەجێبەجێكردنی بكات بێ دوودڵی.



فەرمان دەركردن مەبەست ئەوە نیە كەتۆ سەربازانە رەفتار بكەیت، لە بەڕێوەبردنی خێزانەكەت هەر وەك چۆن سەربازگەیەك بەڕێوەدەچێت.
بەڵكو مەبەست ئەوەیە كە تۆ توند بیت لە شێوازەكەدا.

كەی فەرمان دەدەیتە منداڵ؟

لە دوو حاڵەتدا فەرمان دەدەیتە منداڵ؛

1-كاتێك كە ئارەزوو دەكەیت منداڵ واز لە رەفتارێكی نەگونجاو نەشیاو بهێنێت و هەست دەكەیت بە قسەت ناكات ئەگەر داوای لێ بكەیت.

2-كاتێك كە بتەوێت منداڵەكەت شێوازێكی رەفتاری تایبەتی بنوێنێت و وای بۆدەچیت ئەگەر داوای لێ بكەیت لە قسەت دەرنەچێت.

چۆن فرمان دەدەیتە منداڵ؟

كریمان چویتە ژووری دانیشتن بینیت هەڤاڵی كوڕت لەسەر كورسیەكانی ژووری دانیشتن باز بازێن دەكات بە شێوەیەك كە ببێتە هۆی شكاندنی و دڕاندنی قوماش و كورسیەكان بۆیە بڕیارت دا كە زوو وازی پێ بهێنێت لەم كارە وێرانكەرە.

لێرەدا رێنمایی بەم شێوەیەی لای خوارەوە دەبێت؛

1-ڕووت گرژ دەكەیت بە شێوەیەك كە دەموچاوت دابێت بەیەكدابە ئاشكرا تووڕەیت پێوە دیاربێت.

2-سەرنجی تیژی ئاراستە بكە كە تووڕەو بێزاری دەربڕێت.

3-سەیری ناو چاوی بكە بەناوی خۆیەوە بانگی بكە.



4-فەرمانێکی ڕاشکاوی بدەرێ بە دەنگی بەرز بانگی بکە (مەڤاڵ تۆ باز بازێن دەکەیت و ئەمەی تۆ دەیکەیت لە شێوازی یاری ناو ماڵەکە بەدەرە. ئێستا واز لەم ڕەفتارە بهێنە بێ ئەوەی هیچ ببێت. هەر ئێستا واز بهێنە.

5-دەبێت ئەو فەرمانەی دەری دەکەیت ڕوون و ئاشکرابێت.

بۆ نموونە/ ئەگەر فەرمانت بە منداڵەکەتدا بەم شێوەیە بێت (شنۆ وەرە بۆ ئێرەو یاریەکانت بخەرەوە شوێنی خۆی) بەم شێوەیە فەرمانەکە ڕوون و ئاشکرایەو لێرەدا منداڵەکەت ناتوانێت هیچ پاساوێك بهێنێتەوە بۆ جێبەجێ نەکردنی ئەو کارە، بەڵام ئەگەر پێت ووت (شنۆ یاریەکانت بە بڵاوکراوی بەجێ مەهێڵە) ئەو کاتە منداڵەکەت بەپێی حەزو ویستی خۆی ڕەفتار دەکات بە پێچەوانەی ئارەزوو ویستی تۆ لەبەر ئەوەی فەرمانەکەت ڕوون و ئاشکرا نەبوو.

6-پرسیار مەکەو هیچ لێ دوانێکی ڕاستەوخۆ مەدە.

کاتێك کە فەرمان دەدەیتە کوڕەکەت یان کچەکەت پێی مەڵێ(باشتر وایە باز لەسەر کورسیەکان نەدەیت یان بۆچی باز دەدەیت بەسەر کورسیەکاندا؟) لەبەر ئەوەی وەڵامت نەداتەوەو بەمەش بوار دەدەیت بە منداڵەکەت پاساو بهێنێتەوە، باشترین کار ئەوەیە فەرمانی بدەیتێ واز لە باز بازێن بهێنێت بەبێ هیچ پاساوێك.

7-ئەگەر هاتوو منداڵەکەت فەرمانەکەتی پشت گوێ خست و بەردەوام بوو لە ڕەفتارە وێران کەرەکەی بۆ ئەوەی بزانێت تا چ ڕادەیەك تۆ سوریت لەسەر جێبەجێکردنی فەرمانەکەت لێرەدا پێویست ناکات بۆ دووپات کردنی سوریت لەسەر فرمانەکە پەنا بەریتە بەر لێدانی یان هەڕەشەکردن و ئەم جۆرە کاردانەوەیە ئەوەندەی تر هەڵوێستەکە زیاتر ئاڵۆز دەکات و کەلەرەقی و دژایەتی منداڵەکەت زیاد دەکات.

چارەسەرە کە تارادەیەك ئاسانە. تەنها پەنا بردنە بەر (حجز) کردن منداڵەکە لە شوێنێکی ماڵەکەدا بۆ ماوەیەکی دیاریکراو.

منداڵ پێویستی بە کۆنترۆڵ کردن و خۆشەویستییە پێکەوە

کۆنترۆڵ کردن واتە فێرکردنی منداڵەکە بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر خودی خۆی و ڕەفتاری گونجاو پەسەند بکات منداڵەکەت فێری ڕێزگرتنی خودو زاڵ بوون بەسەریدا بکە. دەبێت لە ڕێگای وەرگرتنی خۆشەویستی و کۆنترۆڵ کردن لەلایەن تۆوە بێت.

هۆی چیە هەندێك باوك توانای کۆنترۆڵ کردنی منداڵەکانیان نیە؟

پێویستە باوك شارەزایەکی تەواوی لە بواری کۆنترۆڵ کردن دا هەبێت بۆ ڕاست کردنەوەی ئارەزوویەکی ناخۆش و گۆڕینی ڕەفتاری منداڵەکەی.

دەتوانیت بەم شێوەیە ئەو هۆکارە جۆراو جۆرانە بخەینەڕوو کە دەبنە ڕێگر لە بەردەمی باوکان بۆ گۆڕینی ڕەفتاریان.

1-دایکی بێ هیوا.

ئەم جۆرە دایکانە هەست بە پەك کەوتن دەکەن و هەست دەکەن کە توانای گۆڕینی خودی خۆیان نەماوە نموونە - ڕۆژی کۆتایی خوێندندا دایکی چالاك لەگەڵ مامۆستاکەی هەندێك گفتوگۆیان کرد دایکی چالاك باسی ڕەفتـ-

بەجێیەکانی چالاکی دەکرد. ئەم دایکە هەر کە هەلی بۆ ڕەخسێت باسی ڕەفتارە نابەجێیەکانی کوڕەکەی دەکات هەرگیز هەوڵی نەداوە کە ڕەفتاری کوڕەکەی کۆنتڕۆڵ کات. لەو کاتەی کە دایکەکە قسەی لەگەڵ مامۆستا دەکرد، چووە ناو بەرمیلی خۆڵەکە نەهاتەدەرەوە، لەو کاتەدا یکەکە باسی لەوە دەکرد هەرگیز کوڕەکەی ڕەفتاری شیاو نێنێت، مامۆستا بەدایکەکەی وت دایکی چالاك نەبێت چی بکات، دایکەکە وەلامی دایەوە گووتی، بەڵێ تووە لەسەر ئەم شێوە ڕەفتارانە دوێنێ لەناو قوڕدا وی دەگەوزان.

مەلە لێرەدا لەوەدایە دایکەکە تەنها جارێکیش هەوڵی داوە بەرگری لەم شێوە ڕانە بکات، هەوڵی نەداوە لێ بگرێت نەچێتە ناوقوڕو ی. هەوڵی نەداوە فەرمانی ێنان لەو ڕەفتارە ناشرینە کات.



2-ئەو باوکانەی کە لەڕووی ئەکاندا ناوەستن و ئەو کەنە توانای لەڕوو وەستانی نەکانیان نیەو، جەسارەتیان نیە، ئەو جۆرە باوکانە بینی ئەوە ناکەن کە منداڵەکەکانیان گوێ ڕایەڵی بن ێرنە ڕەفتار بکەن و لە هەندێك کاتدا باوك دەترسێت شەویستی منداڵەکەی لەدەست بدات ئەگەر پەنا بباتە بەر یکردنی لەسەر ئەو شتانەی کە حەزی لێ ناکات. وەك من ێتە.. تۆ باوکێکی ترسناکی.. حەز دەکەم کەسێکی دی کە بێت... وەك ئەم قسانە باوك دەترسێنێت و دەبێتە ڕێگر ەم هەندێك شت کە پێویستە لە ڕاست کردنەوەو ککردنی ڕەفتاری منداڵدا بیان کات.

3-ئەو دایکەی هەست بە گوناه دەکات: ئەم جۆرە یکەنە هەموو تاوانەکە دەخەنە پاڵ خۆیان کە منداڵەکانیان ڕە ڕۆنو ڕەفتاری ناشرین دەنوێنن، هەست دەکەن کە ن بەرپرسن لەو ڕەفتارە ناشرینانەو ئەم جۆرە هەستە ێتە هۆی سەر زەنشت کردنی خود و وای لێ دێت کە ی بڕیاردانی ڕەفتاری منداڵەکە نەبێت.

باوانی تووڕە، لە هەندێك کاتدا دەبینن دایك یان باوك تووڕە دەبن یان هەڵدەچن هەموو جارێك کە دەیانەوێت منداڵەکەیان ڕاست بکەنەوە،، باشترین ڕێگا بۆ کۆنتڕۆڵ کردنی هەڵچوونەکان لە پرۆسەی ڕاست کردنەوەی ڕەفتاردا ئەوەیە کە پەنا ببنە بەر هێمنیو دان بەخۆدا بگرن و هەڵنەچن، و لە پاشدا سزای (حجز) کردنی بدەن.

6-ئەو دایکانەی کە ڕێگریان هەیە لە پەروەردەکردندا.. لە هەندێك کاتدا باوك دەبێتە ڕێگر لەبەردەم پەروەردەکردندا یان بە پێچەوانەوە. لەبەر ئەوە پێویستە ڕێکەوتن هەبێت لە پرۆسەی پەروەردەدا لە نێوان دایكو باوك لەسەر ئامانجو شێوازە گونجاوەکان کە پێویستە لە ڕەفتاری منداڵەکەدا جێبەجێ بکرێت. پێویستە هیچ بایەخ نەدرێتە ئەو ئامۆژگاریو بۆچونانەی کە کەسانی بێگانە پێشکەشیان دەکەن، بەتایبەتی ئەوانەی ڕێگرن لە بەردەم ئەوەی کە باوك و دایك پێشتر لەسەری ڕێکەوتبون.

7-ئەو هاوسەرانەی شەڕو ئاژاوەیان هەیە:

کێشەو گرفتەکانی نێوان ژنو مێردو قورساییەکانی ژیانی ڕۆژانە دەبنە هۆی پشت گوی خستنی چاودێری کردنی ڕەفتاری منداڵ. بەهۆی خەریك بوونی ئەو کەسانەوە بەو جۆرە کێشانەوە، و ئەو جۆرە ژینگەیە پێویستی بە چارەسەری خێزانیو ڕابەری دەروونی هەیە کەتوانای پێش کەش کردنی یارمەتی بۆ باوان و گەڕانەوەی کەشێکی خێزانی گونجاو هەیە.

لە کۆتاییدا دەڵێن بەڕێوەبردنی خێزانو دروستکردنی ڕەفتاری لەبارو گونجاو لە منداڵدا، زانستەو پێویستە هەمیشە دایكو باوك بە ڕاوێژی نێوانیان لەسەر بنەما سەرەکیەکانی ڕێك بکەون و ئەوپەڕی هاوکاری یەکتر بکەن لەسەر جێ بەجێ کردنیانو هەرگیز لایەکیان پێچەوانەی لاکەی دیکە نەبن لە پێناوی منداڵێکی بەتواناو کەسێکی بەهێزو بڕوا بەخۆکەردا.

یەکێک لە هۆکارەکانی خووگرتن بەمادە سڕکەرەکانەوە هاوڕێی خراپە

ئاشتی ئەحمەد

توێژینەوەیەکی گۆڕەپانی میسری دەربارەی ئەو بارودۆخانەی کە پاڵ بە گەنج و لاوەکانەوە دەنێت ڕوو لە مادە سڕکەرەکان بکەن، دەریخست کە گرنگترین هۆکاری ئەو بارودۆخە هەبوونی هاوڕێی خراپە بەڕێژەی (50.2٪)، ڕۆڵی دەوروبەرو گرفت و تەنگژەکانی دیکەش بەڕێژەی (29.4٪)، دێت.

توێژینەوەکە لەلایەن ڕاگری کۆلیژی خزمەتی کۆمەڵایەتی لە فەیوم (ئەحمەد مەجدی مەرجان) سەرپەرشتی کراوە، گرنگترین هۆکارەکانی خووگرتن بە مادە سڕکەرەکانەوە حەزکردن بەتێڕوانین و تاقیکردنەوە، بێجگە لە هاوڕێی خراپ و نەبوونی چاودێری و هۆشیارکردنەوەن.

50٪ی ئەو نموونانەی توێژینەوەکە دەریخستووە جەخت لەوە دەکەن کە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن لە ئاستی بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە کەمدەکەنەوە، بەڵام (41٪)ی نموونەکان بەپێچەوانەوە ئامرازەکانی ڕاگەیاندن بەهۆیەکی زیادکردنی گرفتەکە دادەنێن. بە ڕێژەی (74.2٪) نموونەکان سوورن لەسەر ئەوەی تەلەفزیۆن لەهەموو ئامرازەکانی دیکە زیاتر کاریگەری هەیە بۆ بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە، بەڕێژەی (60٪) لەو بڕوایەدا بوون کە باسکردنی مەسەلەکانی ئەم دیاردەیە لە نێو فیلمە سینەماییەکاندا دەبێتە هۆی فێربوونی تاکەکان بەخووگرتنیان بەمادە سڕکەرەکانەوە.

لەبارەی هەستی لاوەکان بەرامبەر بینینی ئەو جۆرە فیلمانە (35.2٪) نموونەکانی توێژینەوەکە جەختیان لەوە کردوە کە لاوەکان هەست بە بێزاری و ڕوخاندن دەکەن و (33.1٪) یش هەست بە نەگبەتی دەکەن، لەکاتێکدا (7.4٪) هەستیان بە بەزەیی کردوە بەرامبەر ئەوانەی خویان گرتووە بە مادە سڕکەرەوەکانەوە.

لە ڕووی کۆبوونەوەی چەندین لاو لەسەر دانیشتنانەی مادە سڕکەرەکانی تێدا وەردەگرن، بەڕێژەی (37.9٪) نموونەکان ڕایانگەیاندووە کە خۆیان چوونەتە نێو کۆبوونەکەیانەوە، (45٪) لەو بڕوایەدابوون فێربووەکان لە حاڵەتی بێئاگاییدان و بەڕای (32٪)ش ئەو کەسانەیان بەسەر خۆش لەقەڵەمداوە. هەروەها (64.2٪) دەڵێن خەڵکی بەچاوی ڕقەوە تەماشای فێربووان دەکەن، بەڵام (13.7٪) ی نموونەکان دەڵێت ئەوکەسانە نەخۆشن و پێویستیان بەچارەسەر هەیە.

توێژینەوەکە ئاماژەی بۆ ئەوە کردوە کە گەنج و لاوەکان لە هەموو کەسێک زیاتر ماوە یان هەیە بۆ فێربوون و مامەڵەکردن بەمادە سڕکەرەکانەوە، هۆی ئەمەش دەوروبەرەکەیانە، بەتایبەتی لەمیر خوێندکارانی زانکۆکاندا کە زۆربەیان لە حاڵەتێکی نابووری باشدا دەژین، ئەگەرچی ئەمە ڕێگە لەوە ناگرێت کە پێی دەڵێن (مەیە سڕکەرەکانی هەژاران). هەروەها وەرگرتنی ئەو مادانە زیاتر لە دوو جە میللییەکان و لە گەڕەکە جیاوازەکاندا بەربڵاوە کەتیایاندا مادەی سڕکەرە دیکەشیان هەیە و کاریگەرییان وێرانکەرو کوشندەیە وەك خووگرتن بە بەنزین و سرێش و کەتیرە مادەی وێرانکەری دیکەش.

دەربارەی خۆپاراستن لەم دیاردە دزێوە بەبڕوای توێژینەوەکە خوستی هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی لەڕێگەی دانانی سیاسەتێکەوە کە نەك هەر چارەسەرکردنی دیاردەکە بەڵکو بۆ چارەسەری ئەو گرفتانەش کەپەیوەندییان بەم دیاردەیەوە هەیە. لەلایەکی دیکەوە توێژینەوەکە سەرکۆت و بەندانەی خستۆتە ڕوو کە دەکەوێتە بەردەم چارەسەرکردنی گرفتەکە وەکو ئاست و توانای پیادەکردنی ئاسایشی و هەموو خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکان و چالاکییە وەرزشییەکان و سەرجەم ڕێگەو ئامرازە نوێیەکان و بەرنامە زانستییەکان بە جۆرێك لەگەڵ هەموو قۆناغەکانی تەمەندا بگونجێت و گۆڕانێکی باش و بەرجەستە بخولقێنێت.

توێژینەوەکە داوای لە بەرنامە هوشیارکەرەوەکان کرد لەنێو بنکەی گەنج و لاوەکاندا وتووێژکردن لەسەر مەسەلەو دیاردەکە سازبدەن بە ئامانجی ڕاهێنانی لاوان لەسەر تێکەڵ بوون و بەشداریکردنیان لە وتووێژەکان، هەروەها بۆ بەسەربردنی کاتی بەتاڵی لاوان لەنێو بەرنامە هونەری و ڕاگەیاندنەکاندا لەپێناو ڕوونکردنەوەی ئاستی مەترسییەکانی دیاردەی دزێوی وەرگرتنی مادە سڕکەرەکان، لە هەمان کاتدا داوای هاریکاریکردنی لایەنەکانی ڕاگەیاندن و بنکەکانی لاوان کرد پێکەوە بەرنامەی هونەری بخەنە ڕوو و باس لە کێشەو مەترسیەکانی ئەم دیاریدەیە بکەن، بە جۆرێك ئاستی هوشیاری بەرزبکەنەوەو ئاگاداریان بکەنەوە لەو وێرانکارییەی لەو ڕێگەیەوە دوچاریان دەبێتەوە.

بێجگە لە ئامادەکردنی چەندین بەرنامەی ڕاهێنانی زانستی و چالاکییە جۆراوجۆرەکانیەوە، تاوەکو سوود لە ووزەو توانای وەربگیرێت و لە هەمان کاتدا لاوان کاتە بێکارییەکانیان لە بابەتی گرنگ و سوود بەخشدا بەسەربەرن.

چەند زانیارییەک دەربارەی پۆلێنکردنی دارو درەختەکانی کوردستان

سۆزان جەمال
موعیدە لە کۆلیجی زانست- زانکۆی سلێمانی

ـستی پۆلێنکردنی ڕووەك plant taxanomy یەکێکە لەو
ـنەی مێژوویەکی دێرینی هەیە، هەر لەو کاتەوە کە ڕووەك
ـرچەوەی خۆراك‌و سوتەمەنی‌و پەناگە بووە بۆ مرۆڤ، مرۆڤ بە
ـستی خۆی ئارەزووی ڕێکخستن‌و جیاکردنەوە دەکات لەو
ـرحانەوە مرۆڤ ڕووەکی جیاکردۆتەوە هەرچەندە لەسەر
ـیەکی سادەو بەپێی بەکارهێنەرەکانی بووە. سیۆفراستس
Theophra... (370-285 پ.ن) یەکەم کەس بووە کە ڕووەکی
ـ جۆر کۆمەڵە دابەشکردووە "گژوگیاو نیمچە درەخت‌و دەرخت‌و
ـ لینایۆس Linnaeus (1707-1778ز) ناوی نا باوکی
ـت Father of Botany) دوا بەدوای ئەمانیش‌و هەر
ـئەوە بەردەوام زانایان‌و شارەزایانی ئەم بوارە لە هەموو
ـیهـا سەرقاڵی پۆلێنکردن‌و تۆمارکردنی ناوی ڕووەك بوون.
ـلای خۆمان تاکو ئەم سەردەمەی ئێستاکە بایەخێکی ئەوتۆ
ـ بە گرنگەی زانست نەدراوە هەرچەندە کوردستان ناوچەیەکی
ـت دەوڵەمەندە بە جۆرەکانی ڕووەك‌و لەهەمان کاتیشدا بنەچەی
ـ لە جۆرەکانی ڕووەکە. تاکە پۆلێنی ڕووەکەکانی کوردستان
ـ تاکو ئێستاکە کرابێت هەر ئەو پۆلێنەیە کە لەگەڵ پۆلێنی
ـکانی دیکەی عێراقدا بەناوی فلۆرای عیراقەوە لە 12 بەشدا
ـرەوەتەوەو هەموو بەشەکانیشی لەلای ئێمە دەست ناکەوێت.

ئەم فلۆرایە تونسند (شارەزا لە ڕووەکدا) و ئیڤان گیست (شارەزا لە ڕووەکەکانی عێراقدا) بەهاوبەشی سەباح عەبدو کەریم و (عەبدو حسێن خەیات‌وعەلی راوی‌و کۆمەڵێك کەسی دیکە نوسیویانەتەوە، هەر چەندە لە کاتی گەڕان‌و تۆمارکردنی ناوە کوردییەکاندا پشتیان بەستووە بە خەڵکی ناوچەکانی کوردستان‌و هەندێك کەسانی شارەزا وەك ڕووەکناس خوالێخۆشبوو ئیسماعیل سەرهەنگ بەڵام هیچ کەسێك لەم کوردانە ئەکادیمی نەبوون، واتا ئەو شارەزایانەی فلۆرای عێراقیان نوسیوە هەرچەندە لەبواری پۆلێنکاری ڕووەکدا شارەزابوون بەڵام شارەزای هەموو ناوچەیەکی کوردستان نەبوون یان هەندێك شوێن هەرنەگەڕاون لەوانەیە مافی ئەوەمان نەبێت ناوی بنێین کەموکوڕی چونکە ئەو زانایانە ئەرکی گەورەو خزمەتی زانستی گەورەیان پێشکەش کردوین، بەڵام دەکرێت بڵێین ئەو فلۆرایە پێویستی بەچاپپیاخشاندنەوەو کارکردنی زانستی‌یە لەسەری بەلای کەمەوە ئەو ناوچانەی کە کوردستان دەگرێتەوە چونکە هەندێك ناوچە کە جۆرێك لەڕووەکی لێیە ناوی نەهاتووەو ئەمە جگە لەوەی لەوانەیە زۆرێك لەڕووەك لە کوردستاندا هەبێت‌و لەم فلۆرایەدا تۆمار نەکرابێت و ئەم کارەش لەڕێگای توێژینەوەی زانستی بەردەوام لەسەر ناوچە جیاجیاکانی کوردستان تەواو دەبێت، چونکە بەڕاستی پرۆژەیەکی بەم جۆرە

پێویستی بە کۆمەڵەیەکی گەورەیە کاری بۆ بکات لە کاتێکدا کە تاکو ئێستا پۆلێنکردنی ڕووەک نەبۆتە پرۆژەیەک کاری زانستی لەسەر ئەنجامبدرێت و هەنگاوی پراکتیکی لەم ڕووەو زۆر دەگمەنەو تەنها لەچەند ماستەرنامەیەکدا خۆی دەبینێتەوە. لەبەرەداو لەم بابەتەدا بەپێی تواناو ئەو سەرچاوانەی کە لەبەردەستمدا بوون (بەتایبەتی بەشەکانی فلۆرای عێراق) هەربەو مەبەستەو وەک هەنگاوێکی سەرەتایی زۆربەی دارو درەختەکانی کوردستانم خستۆتە ڕوو، گەڕاندومەتەوە بۆ خێزانەکانیان و لەهەندێک شوێنیشدا بایەخی دارەکە یان درەختەکەم باسکردووە، بەڵام زیاتر گرنگی دراوە بە دارەکانی میوە کە بە کۆڵەیەکی سەرەکی لە کۆڵەکەکانی ئابوری زۆربەی وڵاتانی جیهان دادەنرێت و سەرەڕای خواردنی بەتەڕی و تازەیی لە چەندەها پیشەسازی خۆراکیدا بەکاردێت. هەر لەبەر ئەو هۆیەش سەرەتا باسی چۆنێتی یان ڕێگەکانی دابەش کردنی داری میوە دەکەین.

دابەشکردنی دارەکانی میوە Classification of tree crop

زانستی چاندنی میوە (Fruitcrop) pomology یەکێکە لە لقە سەرەکییەکانی زانستی باخداری Horticulture ئەم زانستە بایەخ بە خوێندن و لێکۆڵینەوەی بەروبومەکانی میوە دەدات کە خاوەن بەهایەکی ئابوری و خۆراکی و کشتوکاڵی بەرزە بۆ ئاسانکردنی لێکۆڵینەوەش، سەبارەت بەم زانستە چەند جۆرێک پۆلێنکردن بۆ میوەهات دانراوە بەپێی فاکتەرەکانی کاردەکاتە سەر گەشەو دابەشکردنی و بڵاوبونەوەی جوگرافی و ئامانج لە چاندنی، گرنگترین ئەم ڕێگایانەش ئەمانەن:

یەکەم/ دابەشکردن بە پێی بایەخی ئابوری:

چاندنی کۆمەڵێک میوە دەگرێتەوە وەک مزرەمەنییەکان، زەیتون، سێو جۆرەکانی سەربەهەمان خێزان، تری، میوەی ناوک ڕەقدینەکان و گوێزو بادەم، ...هتد).

دووەم/ دابەشکردنی باخداری Horticultural plant class

ئەم جۆرە دابەشکردنە پشت بەچەند لایەنێک دەبەستێت وەک بوونی ڕێژەی ئاو و پلەی توندوتۆڵی و تامەکەی و زوو تێکچوون و خراپبونی لەدوای چنینەوەی یان لەسەر بناغەی پێکهاتەی میوەکەو گرنگترین شێوازەکانیشی ئەمانەن:

أ-بەپێی سوڕی ژیانی: زۆربەی ڕووەکەکانی میوەهات سوڕی ژیانیان لەدوو ساڵ زیاترە (perennial plants).

ب-بەپێی سروشتی گەشەی گەڵاکان و مانەوەی لە سەردارەکان ئەمانەش لەجۆری ئەو دارانەن کە هەمیشە گەڵاکانیان سەوز fruit plant Evergreen وەک مزرەمەنییەکان و زەیتون و یەنگی دونیا.. هتد یان لە جۆری ئەو دارانەن کە گەڵاکانیان لە وەرزی زستاندا دەوەرێن وەک سێو و مێوەو گوێزو هەنار و ...هتد.

سێیەم/ دابەشکردنی ئاووهەوایی Climatic classification

ئەم جۆرە دابەشکردنە پشت دەبەستێت بە دابەشکردنی جوگرافی لەسەر گۆی زەوی و گرنگترین بەشەکانیشی ئەمانەن:

أ-میوەهاتی ناوچە ساردەکان Cold zone fruit (وەک سێو و قۆخ و هەڵوژە).

ب-میوەهاتی ناوچە مامناوەندەکان Tempratezone fruit (وەک هەرمێ و گوێزو زەیتون و قەیسی و بادەم و یەنگی دونیا).

ج-میوەهاتی ناوچە ئیستوائییەکان Tropical zone fruit (وەک هەنجیر، هەنار، مزرەمەنی).

چوارەم/ دابەشکردنی بەپێی مورتنسن و بولارد Mortensen and Bullard

بەروبوومەکانی میوە بۆ چوار کۆمەڵی گەورە دابەشکراوە بە پشتبەستن بە پلەی بەکارهێنان و بایەخیان:

أ-ئەو بەروبومانەی کە خاوەن بەهایەکی ئابوری بەرزن.

ب-ئەو بەروبومانەی کەخاوەن بەهایەکی ئابوری سنوردارن

ج-ئەو بەروبومانەی کە تەنها بۆ بازاڕ دەڕوێنرێن.

د-ئەو بەروبومانەی کە بەهای ئابووریان زۆر نزمەو ناخرێنە بازاڕەوە لەپێش ئەو خستنەڕووی نمونە ڕووەکییەکان بەپێویستی دەزانم خوێنەر ئاگاداری ئەو خاڵە بکەمەوە کە لەم بابەتەدا تەنها دارو دەرختی میوە یان ئەو دارانەی کە لە ڕووی ئابورییەوە بایەخییان هەیە باسنەکراوە بەڵکو زۆرێک لەدارو درەختی دیکە ناویان هێنراوە کە لە کوردستان دەگمەنن یان نەناسراون یان بایەخی ئەوتۆیان نییە، هەروەها ئەو دارو درەختانەی لەم بابەتە ناویان هاتووە بەدڵنیایی هەموو دارو درەختی کوردستان نییە بەڵام دەتوانم بڵێم بەشی هەرە زۆری دارو درەختەکانی میوەیە

Plant Kingdom
Divison: Spermaphyta
Subdivision: Gymnospermae (1) تۆو ڕوتەکان
Order: Coniferales
Family: Cupressaceae

درەخت یان دارن، گۆڕیکەکانی ڕوتن گەڵاکانیان هەمیشە سەوزن بەشێوەی بازنەیی (3–4) گەڵایان بەرامبەر یەک ڕیزبووە شێوەیان دەرزیلەیی Acicular یان شمشێرییە Lanceolate گوڵەکانی تاکماڵەن monocious، (واتا گوڵی نێرەو گوڵی مێ لەسەریەک دارە) یان جوت ماڵەن dioecious (واتا گوڵی نێر لەسەردارێکەو مێیە لەسەر دارێکی دیکەیە)، ئەم خێزانە نزیکەی 16 توخم (genus-genera)و 130 جۆر seecies دەگرێتە نمونە وەک Juniperus کە دوو جۆری هەیە (J. polycarpas) کە بڵاوبونەوەی سنوردارە بەڵام (J.oxycedrus) لە ڕووی ئابورییەوە سودی هەیە، دارەکەی بۆ سوتان و بەکاردەهێنرێت

جۆرە زەیتێکی تایبەتیشی لێ دەردەهێنرێت، هەندێك جاریش مادە بۆنخۆشەکانی بۆ تام و بۆی خۆراك لێدروستدەکرێت.

بڵاوبوونەوەی DISTRIB

ناوچەی ئامێدی- زاخۆ، حەریر، زاویتە، سەرسەنگ، شارانیش، خانچە، گوندی تۆویت.

ناوە باوەکەی لەدهۆك پێی دەڵێن (مافرست یان هەربرژك) یان عەرعەر. توخمێکی دیکەی هەیە بەناوی (*Cupressus*) لە کوردستان تۆمار نەکراوە، بەڵام توخمی سێیەمیان (*Thuga orientalis*) ە لەناوچەی سلێمانی- بەکرەجۆ هەیە.

خێزانی سنەوبەرییەکان Family: Pinaceae

بە زۆری دارن Trees و کەمیان درەختن Shrubs و هەمیشە سەوزن evergreen ئەم خێزانە 9 توخم و 200 جۆری لە خۆی گرتووە و بڵاوبوونەوەی بەر فراوانە.

نمونە وەك کاژ یان سنەوبەر pinus لەناوچەی سلێمانی- بەکرەجۆ- ئامێدی- زاویتە، ئەتروش.

(2) Subdivision: Angiospermae تۆو داپۆشراوەکان

Class: Dicotyledones دوو لەپەکان

Sub class: Lignosae
order: Rosales

خێزانی رۆزاسییە Family: Rosaceae

دار یان درەختن گەڵاکانیان بەزۆری تاك و لۆیە Alternate phyllotax، سادەن Simple یان ئاوێتەن Compound وەرچکەلەیان هەیە stipules گوڵەکانی بە زۆری لە جۆری تیشك هاوتان symetry actinomorphic، جوت توخمن Bisexual بە دەگمەنیش تاك توخمن Unisexual، نزیکەی 140 توخم لە خۆی دەگرێت و دابەش بونێکی کوسمۆ پۆلیتی هەیە. لەڕوی ئابورییەوە بایەخێکی گەورەیان هەیە چونکە خاوەنی ژمارەیەکی بەرزی خۆراکین و زۆریان میوەن و پێکهاتەی خۆراکی جۆرەجۆریان تیادایە.

ئەو جۆرە بڵاوانەی لە کوردستان هەیە:

1-*Cotoneaster racemi florus* کاکیف

درەخت یان داری پچوکە ناوەکەی لەناوچەی سلێمانی (چێوف) یان (کاکیف)ی پێ دەڵێن و لە زاویتە پێی دەڵێن (گیز سوت)، لەڕووەکە پزیشکییەکانە لە دروستکردنی دەرماندا بەکاردەهێنرێت، لە کشمیر بۆ ئازاری گەدە بەکاردێت.

بڵاوبوونەوەی:

ناوچەی ئامێدی- ئاردین، سەرسەنگ، زاویتە، شارانیش، ناوچەی سلێمانیش - پیرەمەگرون، پێنجوێن هەیە.

2- Quince بەهێ

ناوە زانستیەکەی Cydonia ablonga، گوڵێکی گەورەی پەمەیی لە بەهاردا هەیە و لە کۆتایی هاویندا دەبێتە بەرێکی ڕەنگ ئاڵتونی جوان، تام و بۆیەکی تایبەتی هەیە و لە زۆر وڵاتان لەبەر ئەو تام و بۆنخۆشەی دەکرێتە ناو خواردنەوە و دەنکەکانی بەوە جیادەکرێتەوە زۆر لینجە و لە هەندێك ناوچەدا بۆ چارەسەرکردنی کۆکە بەکار دەهێنرێت.

سنوری بڵاوبوونەوەی بەرفراوان نییە و رامەزەندە دەکرێت تەنها لەناوچەی سلێمانی- قەرەداخ هەبێت، بەڵام لە (سنکێ) یش هەیە.

3-*Pyrus communis* هەرمێ

بڵاوبوونەوەی زۆر کەمە لە فلۆرادا تەنها (سەری حەسەن بەگ لەناوچەی ڕەواندز تۆمار کراوە بەڵام لەشوێنی دیکەش هەیە.

4-*Pyous syriaca* کاورۆ

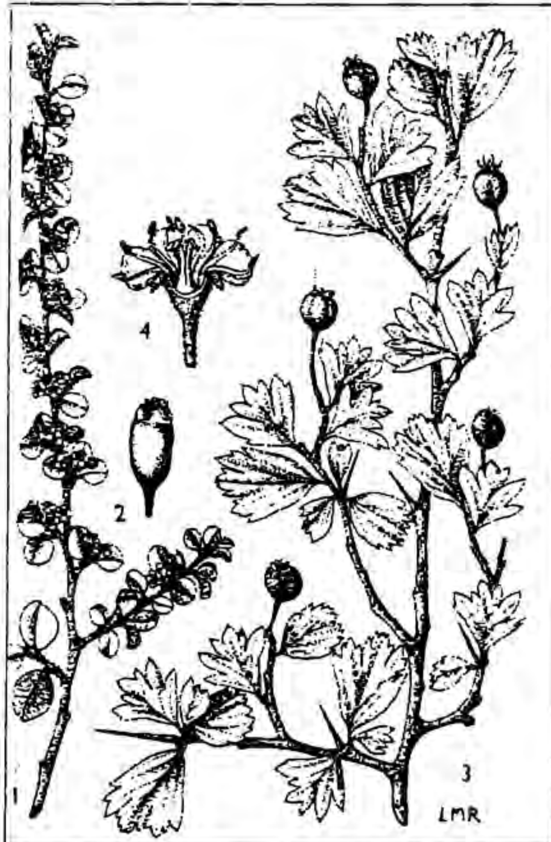
لە ناوچەی سلێمانی پێی دەڵێن کاورۆ (Kawro)

بڵاوبوونەوەی:

ناوچەی سلێمانی / قەرەچەتان، پیرەمەگرون، پێنجوێن.

ناوچەی ڕەواندز/ سەفین، ڕەواندز، هەندرێن، رایات.

ناوچەی ئامێدی/ ماریەعقوب، خانچە.



5-Pyrus malus سێو

لە هەندێک ناوچەی کوردستان چێنراوە.

6-Sorbus umbellata

لە چەند ناوچەیەک هەیە وەک:

زاخۆ، زاوێتە، سەرسەنگ، گوندی سپیارا، کارۆخ.

7-Eriobotrya japonice یەنگی دونیا

لە فلۆرادا تۆمارنەکراوە لە کوردستاندا هەیێت بەڵام بەدڵنیاییە لە کوردستان هەیە (نمونە لە سلێمانی).

8-Amelanchier integrifolia بەشەلە

رووەکێکی پزیشکییە، بڵاوبونەوەی سنوردارە تەنها لە قەرەداغ و ئامێدی هەیە.

9-Crataegus گوێژ

گوێژ بڵاوبونەوەی فراوانەو چوار جۆری هەیە کە ئەمانەن

C. azarolus

لە سنجارو زاوێتەو ئامێدیو سەفین و هەندرێن و شاخی سەفین و سلێمانی و پێنجوێن و قەرەداغ و سەرچنار هەیە.

C.pentagyna

زۆر دەگمەنەو تەنها لە قەرەداغ هەیە.

C.monogyna

لە شێخ هادی، ئاکرێ، رەواندز، ...ەوە، قەرەداغ، پێنجوێن هەیە.

C.meyeri

لە ئامێدی- دهۆک، رەواندز-چۆمان، سلێمانی-قەرەداغ، سەرچنار، هەیە.

Rubus تووترک

1-Rubus caesius چەند جۆرێکی هەیە وەک:

بڵاوبونەوەی کەمە لەم شوێنانە هەیە:

سەرسەنگ و نزیک رانیە و پێنجوێن.

2- Rubus sanctus

لە ماریەعقوب- سمێل، زاوێتە، ئاکرێ، ئامێدی، رەندوز، چۆمان سلێمانی- سەرچنار، پێنجوێن، تەوێڵە هەیە.

Potentilla reptans کەنیرە

لەناوی سلێمانی پێی دەڵێن کەنیرە، گوڵێکی زەردی مەیلەو پرتەقاڵی هەیەو زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە بەشێوەیەک ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، رووەکێکی پزیشکییە، 2-5٪ی خەستکراوەی رەگەکەی (یان گەڵاکانی) بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی قەبزیو

گوڵفتەکانی دێلەی زیخۆڵە لە کەسانی بەتەمەندا و بە ژمارەی گەڵاچکۆکە (leaflet) ەکانی جیادەکرێتەوە کە ژمارەیان پێنجە

پێنج جۆری دیکەی هەیە:

P.pannosa , P.supina , P. hirta , P.speciosa , P.kurdica

ئەمەی دواییان یەکەمجار لە کوردستان تۆمارکراوەو لە تەنیشتییەوە ناوی ئیسماعیل سەرهەنگ نوسراوەو لەم ناوچانە هەیە:

قەرەداغ قۆپی قەرەداغ، هەڵگورد.

Prunus

گەڵاکانی دەوەرێن Deciduous یان هەمیشە سەوزن ... یان درەختن 13 جۆری هەیە لێرەدا گرنگترینیان باس دەکەین

1-Prunu cerasifera هەڵوژە

لە فلۆرادا تۆمار نەکراوە بەڵام لەم ناوچانەی کوردستان هەیە خەمزە، سیتەک، قەمچوغە، کەناروێ، چنگیان.

2-P.domestica جۆرێکی دیکەی هەڵوژە

3-P. armeniaca قەیسی

4-P.amygdalus (چوالە) بادەم

لە فلورادا بڵاوبونەوەی بادەم تەنها سێ شوێنانە تۆمارکراوە:

زاوێتە، بەتروش، سەفین، شەقڵاوە دەربەندیخان، بەڵام لە ناوچەی دیکەش هەیە وەک قەمچوغە (خەتی دوکان



5-P. persica قۆخ

6-p.arabica ئەم جۆرەیان لە هەندێ ناوچەی کوردستان پێی دەڵێن چەقەڵە (Chaqala) لە دهۆک (زاوێتە) پێی دەڵێن شیفتک (Shiffink) هەرچەندە بڵاوبونەوەی بەرفراوانە بەڵام لە کوردستان ناسراو نییەو بایەخی ئەوتۆی پێنەدراوە لەگەڵ ئەوەشدا کە دیمەنێکی جوانی هەیە دەشێت لە باخچەکاندا بروێنرێت.

بەو ناوچانەی ئەم جۆرەی شوشبەمیانی لێیە وەک: شەقڵاوە، حەریر، چنارۆک، قەرەداغ، تەوێڵە، کانی دوملان، شاخی حەسەن بەگ، مەندەلی.

7-P.mahaleb گێلاسە

بڵاوبونەوەی: شاخی سنجار، سەنگەسەر، قەرەداغ، هەورامان، پیرەمەگرون، قەرەچەتان.

یەقینییەکان Order: Leguminales

خێزانی سمێلی پاشا Family: Caesalpinjaceae

جیە ناونراوە سمێلی پاشا بەزۆری ئەندامی نێرەکی گوڵەکانی ... درێـژن و لـە گوڵەکـە هاتونەتـە دەرەوەو شـێوەی سمێڵیـان ... وەرگرتووە، بە زۆری دارو درەختن و دەگمەن گژوگیا بن، گەڵاکانی ... ویتەی شێوەپەڕی Pinnate یان جـووت پـەڕین Bipinnate ... دەگمەن سادە یان جۆری تاك گەڵاچكۆكە Uni Poliolate بن ... ئەم خێزانـە نزیکـەی 150 توخـم (genera)و 2800 جـۆر (species) دەبێت.

... لە جۆرە باوەکان:

Gladitsia triacanthos

... یەکی وردی ئاوێتەیی هەیە، لقەکانی درکاوییە بەزۆری لەسەر ... قەدەکان و باخچە گشتییەکاندا دەروێنرێت، لـە فلۆرادا تەنها ... چنار تۆمارکراوە بـەڵام لـە ڕاستیدا ... شوێنی دیکەش ڕوێنراوە.

***Cassia* کاسیا**

... جۆرێکی هەیە بەڵام لە کوردستان ... یـەك جۆریـان C. obtusifolia ... خی حەمرین تۆمارکراوە.

***Cercis siliquastrum* ...رخەوان**

... یکی ناسراوە (و گوڵێکی پەمەیی زۆر ... وی هەیە لـەزۆر شـوێن و ڕوێنـراوەو ... رەکەی بەدارەکەوە دەمێنێتەوە، بەڵام لە ... دا تەنها ئـەم شوێنانە تۆمـارکراوە: ... یتە، خانزاد، چاڵی کەسك.

Family: Mimosaceae تیرەی میمۆساسییە

... رەخت یـان دارن، گـەڵاکانی لـە جـۆری جـووت پـەڕین Bipinnate لە زۆری گوڵـەکان جـووت ماڵـەکان Bisexual، پەڕەکە ڕەنگاو ڕەنگەکانی لە جۆری تیشك هاوتـان actinoumorphic symetry، (3–6) پەڕەکەیان هەیە ... یشـتوون Sessile یـان لاسـکۆکە Petiol یـەکی کورتییـان ... سەر گوڵەکانیشی زۆر بچوکـن، ئـەم خێزانـە نزیکـەی 56 توخـم genera)و 3000 جـۆر (species) ی لـە خـۆی گرتـووە لـەو ... نەی لە کوردستان هەیە:

Prosopis farcta ئەستەری

ئەستەری یان خەرنوك لەم ناوچانە بڵاوە:

زاخۆ، ئەتروش، نێوان حەریرو بابە شـێخان، ڕەوانـدز، قـەرەداغ، هـەولێر، ئـاڵتون کۆپـری، کـەرکوك، جەلـەولا، خانـەقین، خالس، فەلوجە.

خێزانی پەپولەییەکان Family: Papilionaceae :

درەخت یان دارن، گەڵاکانی سادەن یان ئاوێتـەن، پـەڕین یـان لـە جۆری ئاوێتـەی سـێ گەڵاچکۆکـە Trifoliolateن گوڵـەکان لـە جۆری تەنیشت هاوتـان Zygomorphic ئەم خێزانە یەکێکە لە خێزانە گـەورەکانی ڕووەکـە گوڵدارەکـان، (500–450) توخـم و 12.000جۆر لەخۆ دەگرێت.

جۆرەکانی زۆرن لێرەدا چەند نمونەیەك باسدەکەین:

1-*Anagyris foetido* قەرەتاج

قەرەتاج یاخود کەرات لەم شوێنانە هەیە: گوندی ساپانا لە دهـۆك، زاوێتە، شاخی سەفین، سلێمانی، بەرانان، کەرکوك.



2-*Argyrolobium crotalarioides*

ناوچـەی ئـامێدی–ماریـەعقوب نزیـك سمێل، زاوێتە نزیك دهۆك.

3-*Spartium Junceum*

لە سەرسەنگ هەیە.

4-*Gehista tinctoria*

لە شەقڵاوە هەیە.

5-*Ononis spinosa* پەنجە شەیتان

پەنجـە شـەیتان یـاخود شـیریش بڵاوبوونـەوەی لـە جۆرەکـانی دیکـە فراوانترە ئامێدی–ئاردین، سەری ئامێدی، سولاف، سەرسـەنگ، ئـەتروش ناوچـەی ڕەوانـدز– شـەقڵاوە، حـاجی هۆمـەران، چیای ماندۆ نزیك وەلاش ناوچـەی سـلێمانی– کـانی سـپیکە، پێنجوێن، هەورامان.

لـە هـەندێك ناوچـەدا ڕەگەکـەی وشـك دەکرێتـەوەو لـەکاتی پێویستیدا لەگـەڵ ئـاو یـان سـرکە تێکـەڵ دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی ئازاری دان.

6-*Ononis mitissima*

نزیك ئاکرێ و نزیك مێرگە سوورو سلێمانی هەیە.

Order: Araliales

خێزانی کۆناسییە Family: Cornaceae

ئـەم خێزانـە نزیکـەی 15 توخـم و 100 جـۆرە بـەزۆری دارن یـان درەختن ڕیزبوونی گەڵاکان لە جۆری opposit phyllotaxy یان تاك و لۆن Alternate سادەن و گوێچکەڵەیان نییە گوڵەکانی لـە

جۆری تیشك هاوتان actinomorphic تەنها یەك توخمیان لە کوردستان هەیە ئەویش *Cornus australis* لە کوردستان پێی دەڵێن دارەقرە لە ناوچەکانی ئامێدیو ماتینا و سەرسەنگو برادۆست و نێوان کەرکوك و دەرگەڵەو هەورامان تەوێڵەو پێنجوێن هەیە.

Family: Araliaceae خێزانی ئارالیاسییە

دار یان درەختن، گەڵاکانی سادە یان ئاوێتەن و گوێزکەڵەیان هەیە ڕیزبونیان بە زۆری بەشێوەی تاك و لوولە بە دەگمەن بەرامبەر یەکن گوڵەکانی هێشودارن (یان لەشێوەی هێشودان) نزیکەی 55 توخم (genela)ی هەیە، بڵاوبوونەوەیان لە کوردستان سنووردارە بایەخی ئابووریان نییە. ئەو توخمەیان کە زۆر بڵاوە درەختی هایدرایە (*Hedera helix*) ە لە ئامێدیو سەرسەنگو زەڵمو تەوێڵە تۆمارکراوە.

Family : Coprifoliacea خێزانی کاپریفۆلیەسییە

..م خێزانە بڵاوبوونەوەی لە کوردستان سنووردارە نزیکەی 12 ..خەو 450 جۆری هەیە تەنها بەیلەسان (Sambucus ebulus) لەم ناوچانەدا بڵاوبۆتەوە:

سلێمانی، پیرەمەگروون، ڕەواندز

..ەروەها جۆرێکی دیکە شۆنگ (شێن) یان گوڵە هەنگوین *Lonicera orbore* لەم ناوچانەدا هەیە:

..خی سنجار، زاوێتە، زاخۆ، ماتینا، ئامێدی، قەرەداخ، ..ەنگ، هەندرێن، نێوان ئاری و زێراوا، پیرەمەگروون، زیوێ، ..بوێن، نێوان هەڵەبجەو تەوێڵە، خانچە.

Platanaceae famil خێزانی پلاتاناسییە

..ووەکەکانی دارن و گەڵاکانی شێوە دەستی پلدارن palmetly lobed، تاك و لۆ ڕیزبوونو قەدەکەی تەڵاشی هەڵوەریوی هەیە، ..ۆیکەی بن و هەنگڵ و گوێچکەڵەی گەورەیان هەیە. ئەم خێزانە تەنها یەك توخمی لەخۆی گرتووە کە 6-7 جۆری هەیە.

Platarus orientalis چنار

لەشێخ هادی، سەرسەنگ، زاوێتە، ئامێدی، ئاردین، حاجی عۆمەران، ڕەواندز، شەقڵاوە، سلێمانی، ڕانیە، کانی سپیکە، سەرچنار هەیە. بەڵام لە

ناوچەی دیکە هەیە نمونە وەك تەوێڵە:

خێزانی سالیکاسیا Salicaceae Family

دارن یان درەختن، دارەکانیان سپی و سافن و 3-4 توخمیان هەیە لەگەڵ 500 جۆر، بڵاوبونەوەیان بەرفراوانە.

Populus euphratica سپیدار

دارەکەی بۆ دروستکردنی زۆر کەل و پەل بەکاردێت وەك دروستکردنی بەلەم بەڵام بۆ سوتاندن باش نییە، گەڵاکانی خۆراکێکی باشە بۆ مەڕومالات.

بڵاوبونەوەی:

ئامێدی، سەرسەنگ، جوندیان، ڕەواندز، قەرەداخ، خانەقین، مەندەلی، شانیدەر.

ئەسپینداری ڕەش *P. nigra*

لە نزیك ئاوەوە دەڕوێنرێت زۆرخێرا زیاد دەکەن دارەکەی بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت لەوانە دروستکردنی خانوو،

بڵاوبوونەوەی:

قەرەهەنجیر، بەکرەجۆ، چۆمان.

ئەسپینداری سپی *P. alba*

چاندنی لە کوردستاندا باشە بەڵام لە بەشی خوارووی عێراق چاندنی سەرکەوتن بەدەست ناهێنێت، لە کۆڵەکەی خانوو دروستکردن و سەوڵی بەلەم بەکاردێت.

بڵاوبوونەوەی :

سەندور، دهۆك، چیای مەنداو.

نمونەیەکی دیکەی بڵاوی خێزانی سالیکاسیا (بی)یە *Salix* چەند جۆرێکی هەیە وەك:

شۆڕەبی *Salix babylonica*

لە سلێمانی و شەقڵاوە هەیە.

Salix acmophlla

لە شاخی سنجار ئاکرێ، سەرسەنگ، ئامێدی، سەرچ.. قەرەهەنجیر، چنارۆك هەیە.

بڵاوبوونەوەی :

بی سپی *Salix alba*

لە دەربەندی بازیان و دهۆك و سەرسەنگ و سێ.. قەرەداغ و شاخی حەمرین هەیە.

Salix aegyp+iaca

لە ئامێدی، سۆلاف، چۆمان، سەرسەنگ، نێوان ئاری و زێ.. هەیە.

Order: fagales

family: Betalaceae خێزانی بێتولاسییە

دوو توخمی هەیە یەکێکیان *Pendula* .. ناوەباوەکەی (سندەر) یان (غوش)ە و (تامول) یشی پێدەڵێن تەنها لە نێوان ئاری و زێراوا هەیە.

fagaceae family فاگاسییە

6توخمەو زیاتر لە 800 جۆری هەیە، بەڕوو باوترین جۆری ئەم خێزانەیە.

بەڕوو *Quercus aegilops*

...شاخی سنجار، ئامێدی، چۆمان، سوارە توکە، زاوێتە، ئاکرێ ...سپیکە، پێنجوێن، هەڵەبجە، نێوان هەولێرو ڕەواندز، ...دین گەلی عەلی بەگ، دیانا، ڕەواندز، قەرەداغ، جافەران، ...سیدانی و قەرەچەتان، کۆڕەگ هەیە.

بەڕوو *Q.macranthera*

ئەم جۆرە زۆر دەگمەنە لەکوردستان تەنها دارێک لەناوچەی ...ز سەری حەسەن بەگ هەیە تەمەنی 45ساڵ دەبێت.

Q.aegilops
Subsp. brantii

لەم شوێنانەدا زۆر بڵاوە:.

شاخی سنجار، بێستان چڕ، زێبار، گەلی عەلی بەگ، سوارەتوکە ...حەدین، ڕەواندز، سێتاقان، گوندی بەنتا.

Q.aeglilops
Sub sp. persica

زۆر دەگمەنەو تەنها لەم ناوچانەدا بینراوە:.

قەرەداغ، سەلاحەدین، سلێمانی.

جۆرێکی دیکەیە لەبەڕوو *Q.libani*

کوردی ئامێدی پێی دەڵێن (دندان) یان (دڵدان) و گەڵاولقەکانی بۆ ...ڕوستکردنی کەپری هاوینەی باخەکانیان بەکاریدەهێنن و ...بەکەمی بۆ خواردن.

لەم ناوچانەش بڵاوبۆتەوە:. سەری ئامێدی، بێستان چڕ، ...ڕەتوکە ئەسپینداری نزیک سوارەتوکە، سەرسەنگ، قەرەداغ، ...سەری حەسەن بەگ، نێوان کانیڕەشی سەرۆو، حاجی ...ۆمەران، خەجان.

...سەرو *Quercus infectoria*

لەم ناوچانەدا بڵاوبۆتەوە:.

...خۆ، سەرسەنگ، ساپانا نێوان ئامێدی و زاخۆ، کازارکی، ...سوارەتوکە، پیرمام، سەلاحەدین ، کانی وەتمان، ...خان، گەلی عەلی بەگ، ڕەواندز، دیانا، سێتاقان، سلێمانی، ...داخ، پێنجوێن، جافەران.

کۆریلاسیە Corylaceae Family

...یان درەختن، گوڵەکانی تاک ماڵەن و لەشێوەی هێشوودان، ...شێوەی مێیەک بەجیاو هێشووی نێرەک بەجیا، گەڵاکانی سادەن و ...شێوەی تاک و لۆ ڕیز بوون، وەک:.

بندوق *Corylus avellana*

...دەڵێن لەکوردستان هەیە، بەڵام بەپێی فلۆرای عێراق هیچ ...سەرچاوەیەک نییە دەربارەی تەنها لەشەقڵاوە بینراوەو ...نموونەکەی باش نییە.

Order:. Juglandales
گوێزییەکان Family:. Juglandaceae

داری گوێز بایەخی گەورەی هەیە لە ڕووی دارو لەڕووی بەرێشەوە گەڵای دارەکانی ئەم خێزانە لەجۆری ئاوێتەی تاک لوتکەی پەڕین Imparipinnate. وەک گوێزJuglans regia

لەفلۆرای عێراقدا تەنها شەقڵاوەو قەرەداغ و رایات لەڕەواندز تۆمارکراوە بەڵام لەڕاستیدا شوێنی دیکەش لەکوردستاندا هەیە کە بەگوێزی ئاوێرو توێکڵ ئاسک ناوبانگی دەرکردووە وەک ناوچەی هەورامان هەروەها موسەک و سیتەکیش گوێزی لێیە.

Ulma خێزانی ئەلماسیە order:. Urticales
ceaefamily وەک:.

دردار Ulmase densa لەحاجی هۆمەران هەیەو جۆرێکی دیکەی هەیە بەناوی U. androssowii ئەم جۆرە زۆر دەگمەنەو ئیسماعیل سەرهەنگ لەگوندی (بەنتا)ی نێوان بۆلی و مالامە لەناوچەی ڕەواندز بینیویەتی، هەروەها دەڵێن لە قەرەچەتانیش هەیەو لە قەرەداغ و لە پیرەمەگرونیش تەنها دارێک بینراوە.

تواک *Celtis tournefortii* جۆرێکی دیکەی سەربەمان خێزانی پێشووە بەرەکەی زۆر بچوکەو گۆشتیەو تامی شیرینە لەناوچەی ئامێدی و سەرسەنگ و قەرەداغ و حەریر هەیە.

خێزانی توو Moraceae

دار یان درەختی هەمیشە سەوز یان گەڵا وەریون، گەڵاکان لەجۆری سادەن یان پلداری شێوە دەستین، تاک و لۆ ڕیزبون، بەزۆری جوت ماڵەن نزیکەی 70توخم و زیاتر لە1800 جۆری هەیە، وەک تووی سپی *Morus alba* بڵاوبونەوەی بەرفراوانە هەندێک لەو شوێنانەی لەفلۆرادا ناویان هاتووە، شەقڵاوە، قەرەداغ، ڕەواندز، سەرچنار، ئاسکی کەڵەک، جۆرێکی دیکەی تووی سور (یان ڕەش یان شاتوو)ە *Morus nigra* لەشەقڵاوەو قەرەداغ و هەڵەبجەو دێی ئەحمەد ئاوا تۆمار کراوە، بەڵام لەزۆر شوێنی دیکەش هەیە. هەنجیر Ficus جۆرێکی دیکەی هەمان خێزانی تووە لەکوردستان تەنها یەک جۆری کێوی *Ficus carica* کە دوو Variety هەیە، یەکێکیان (*Var. carica*)یە لەحەریرو ڕەواندزو بێخاڵ و جەلالە هەیە ئەوی دیکەشیان ناوی (Var. rupestris)ە لەزاخۆ و زاوێتەو سەفین و شەقڵاوەو دەربەندیخان و بازیان و پێنجوێن هەیە. بەڵام جۆرە چێنراوەکانی (7) جۆرە گرنگترینیان هەنجیری پیرۆز یان هەنجیری عەجەمە *Ficus religiosa* و مطاطە *Ficus elastica* کە بۆ مەبەستی جوانکاری لەباخچەکاندا دەروێنرێن و شیرە ڕووەکییەکەشی (LateX) لاستیکی لێدەردەهێنرێت.

جگە لەو شوێنانەی لەفلۆرادا ناویان هاتووە لەزۆر جێگەی دیکەش لەکوردستاندا هەنجیر هەیە وەک:. خەمزە، سیتەک،

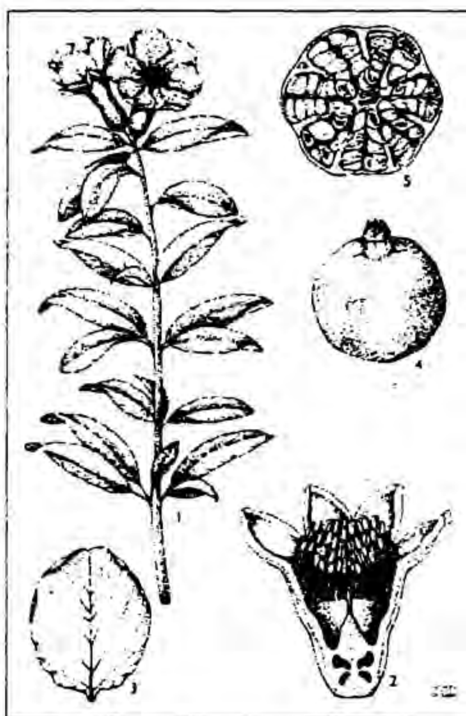
قەمچوغـە، تەوێڵـە، سـورداش، کەڵـەکن، چەرمـەگا (پیرەمـەگرون) کەناروێ..هتد. ئەم خێزانە جگە لەوەی بەری دارەکانی دەخورێت، تەلاشـی هـەندێك لـەجۆرەکانی لەپیشەسـازی کاغـەزو قوماشـدا بەکاردەهێنرێت.

خێزانی سایمەلاسییە Thymelaeaceae Family

ڕووەکەکانی درەختن لەو جۆرانەی لەکوردستان هەیە (تیرۆ)یە یـان شوشـینك (شـەقڵاوە) نـاوە زانسـتییەکەی Daphine mucronatz ئاژەڵ نایخوات چونکە ژەهراوییە.

خێزانی هەنارییەکان Punicacaeae

داری بچوك یـان درەختن لقی نۆریـان لێدەبێتـەوە گـەڵاکانی سادەن، گوێچکەڵەیان نییە، کەوڵەکانی لـەجۆری نیشـك هاوتـان، تـاك تـاك یـان بەشێوەی هێشوون لەکۆتایی لقەکان یان لقەکانی تەنیشت هەڵگیراون. نمونەکانی ...ك هـەنار panica کـە گەڵاکاسـەکەی ڕەنگـداره calgx petaloidو هێلکـەدان لـەجۆری نزمـە inferior cvary، ئەو جۆرەی لـەفلۆرادا هـاتووە کـە لەکوردسـتان هەیـە punica granatumکـە لەناوچـەکانی ...ڕەنگو تەوێڵـەو قـەندیلو ...رکراوە. یـەك Var هەیـە بـەناوی Var. nana) کە دارەکـەی بچوکـترەو بـەرزی کـەمترە، گـەڵاکانی بـاریكو بچوکترن و گوڵەکان و بەرەکەشـی (واتـا هەنارەکـەی) هـەربچوکترن، بـەڵام وەك ئەمووەمان بیستومانە هەناری شـارەبان بەناوبانگە، بەڵام لەفلۆرادا ناوی نەهاتووە.



Rhamnales .:order خـێزانی Rhamnaceae Family

دار یان درەختی دڕکاوین، گەڵاکانیان لەجۆری سادەن، بەزۆری تاك و لۆ ڕیزبوون و گوێچکەڵەیان هەیە، گوڵەکانی بچوك و لـەجۆری نیشـك هاوتـان نێرومـێ پێکـەوەن یـان بـەجیان، 60توخـم و 900 جـۆری هەیـە، بڵاوبونـەوەی لەجیـهاندا بەرفراوانـە، بـەڵام لەکوردستاندا ئەم توخمانەی هەیە:.

1)دڕکەزی Paliurus spina-christi نزیکـەی چوارمـەتر دەبێت، گەڵاکانی شێوە هێلکەیین، گوڵەکانی سەوزی مەیلەو زەردن بەرەکەی خڕەو بەدەوروپشتیدا پارچەیەکی زیادەی سەوزی پێوەیە لەچەتر دەچێت، لـەم ناوچانـەدا هەیـە:. دەـۆك، بێخـاڵ، زاخـۆ، زاوێتە، سەرسەنگ، ئاکرێ، شاخی سەفین، شەقڵاوە، باباشێخان، کانی وەتمان، گەلی عـەلی بـەگ، پـردی بلکیـان، حـاجی هۆمـەران. ئەرزۆماتـەی نزیك کۆیسنجق، سەرچنار، سلێمانی ڕێگای دوکـان. قەرەداغ، هەڵەبجە، سەرسیر. ئەم جۆرە بەزۆری بۆ پەرژینی باخچەو شەقامەکان دەروێنرێت.

2)نەبەق (یـان سـەدر) Ziziphus چوار جـۆری هەیـە:. Z. jujubaو Z. mauritiana .Zو Z. nummularia .Zو Z. spina-christi بەپێی فلورای عێراق هیچ جۆرێکی نەبەق لەکوردستان تۆمار نەکراوە هـەبێت بەڵام لەناوچەی گەرمیان هەیەو بەتایبـەتی لەکەلار دارێکی ناسراوە.

3)Rtamnus cornifolius لەزاوێتەو زاخۆو سەرسەنگو قـەرەداغ و ڕانییـەو پیرەمـەگرون و دەربەندیخان و هەورامان هەیە.

4)Frangula aluus زۆر دەگمەنە لەکوردستان و تەنها لەگەلی عەلی بەگ تۆمار کراوە.

خـێزانی مێوییـەکان Vitaceae Family یـان خـێزانی تـرێ. ئـەم خێزانـە لـە11توخم و نزیکـەی 700جـۆر پێکـهاتووە تەنـها یـەك توخمـی لەکوردسـتان بـاوە ئـەویش ترێیە vitis کە چەند جۆرێکی هەیە ترێ لەکوردسـتاندا بڵاوبوونـەوەی بەرفراوانـەو ڕواندنـی سـەرکەوتو بەدەسـت دەهێنێـت. لـەو جـۆرە ترێیانـەی لـەفلۆرادا ناویـان لەکوردستان تۆمارکراوە ئەمانەیە Vitis sylvestris لەڕانیەو سەرچنارو زاوێتەو سەرسەنگ. چەند شوێنێکی دیکە هەیە. جۆرەکەی دیکەیان hissarica • کە subspێکی هەیە بەناوی rechingeri لەزاخۆ و هەنگە... تەوێڵەو هەڵەبجەو بەڵکە بڵاوە. ئەم ناوچانەی دیکەش لەکوردستان ترێی باشیان هەیە وەك خەمزەو سیتەك، خەلەکان، کانی وەتمان، تاین، تیمار، قەمچوغە، سورداش، کەناروێ.

Ebenaceae ، خێزانی ئیبیناسییە Ebenales .:order family نموونە لەسەر ئەم خێزانە کاکییە Diospyros Kaki لەفلورادا تۆمار نەکراوە لەکوردستان هەبێت، بەڵام لەبیارە ...لێیە بەرەکەی زۆر لەکاکی دەچێت و ڕەنگەکەشی، لەزاری خەڵکی ناوچەکەوە دەڵێن کاتی خۆی شێخ عوسمانی بیارە لەتورکیەوە هێناویەتی، بەڵام بەداخەوە لەم کاتەدا نموونـەی دەست نەکەوت.

کو دڵنیابین ئەو دارە کاکییە یان سەر بەهەمان توخمی کاکییەو جۆرێکی دیکەیە لەکاکی.

Rutaceae: خێزانی مزرەمەنییەکان order:. sapindales family

مرۆڤ لەسەردەمە دێرینەکانەوە بەتامی خۆش‌و مزری ئەم خێزانە ئاشنا بووە هەر لەبەرئەوە بایەخی بەپەرواندنی داوە، نیشتمانی بنەچەیی مزرەمەنییەکان باشوری خۆرهەڵاتی ئاسیایەو هیندە که بەوە دەناسرێت تاکو ئێستا دارە مزرەمەنییە کێوییەکانی هەر لێماوە. ئەم خێزانە دوو Sub family هەیە کە یەکێکیان (ئۆرانیتۆدییە) یە کەتوخمی cil-rus سەر بەم (Sub family) یانەو ئەمیش چەند جۆرێکە:.

1/ترنج Citrus medica:. لەکۆندا بە(سێوی میربا) ناسراوە چونکە لەناوچەی (میربا)ی ئێران هەبووە. خزمایەتییەکی زۆر لەنێوان ترنج و لیمۆدا هەیە، ترنج پێویستی بەخاکێکی قوڵی هەیە ئەگەر بارودۆخی بۆ ڕەخساوبێت هەر دارێك ساڵانە نزیکەی 45کیلۆ دەدات زۆر جار ترنج وەك بنەچە بەکاردێت‌و جۆرەکانی دیکەی لەسەر موتوربە دەکرێت. بەڵام خراپی ئەم جۆرە ئەوەیە ئەوەدایە کاتێك داری ترنجە کە گەورە دەبێت ڕەگەکانی ...حبێت‌و بەرەکەشی خراپ دەبێت، بەهۆی پێداویستی گەرماوە (... پلەی گەرمی) ئەم جۆرە مزرەمەنییە لەکوردستان نییە.

2 لیمۆی ترش (یان مسکی) C. limon:. خێراترین داری مزرەمەنییە لەگەشەکردندا، تۆوەکەی توانایەکی گەورەی هەیە بۆ ...کەرەکردن‌و پێویستیان بە(10-14) ڕۆژ هەیە لەپلەی گەرمی (25-30) پلەی سەدی تاکو چەکەرە دەکەن ڕەنگیان سەوزی تۆخە ... زەردە، ئەستوری‌و سافی توێکڵەکەی بەپێی جۆرەکەی ...گۆڕێت، زۆر دەوڵەمەندە بە VC‌و لەزۆر پیشەسازیدا ...دەهێنرێت لیمۆ لەهەموو جۆرەکانی دیکەی مزرەمەنی کەمتر ...ستی بەگەرما هەیە، بەڵام لەهەمان کاتدا لەهەمویان بەتەرزە ...تێرترە. لەکوردستان لەناوچەکانی هەولێردا دەڕوێنرێت.

3 پرتەقاڵ C. Sinesis:. داری پرتەقاڵ دارێکی گەورەیەو ...ە سەوزە هەندێکیان دڕکیان پێوەیە، گەڵاکانی ساف‌و ڕەنگ ...ی تۆخن، گوڵەکانی سپی‌و بۆندارن، نزیکەی 200جۆری ... لەهەموو جیهاندا، لەدوای (3-4)ساڵ لەموتوربەکردن ...ت‌و بەرەکەشی بۆماوەیەکی زۆر بەدارەوە دەمێنێتەوە بەبێ ...ی زیانی پێبگات. لەکوردستان لەناوچەکانی هەولێر ...رێت‌و لەسلێمانیش بەڕێژەیەکی کەم هەیە، بەڵام سەرما ...ێت گەشەی باش بێت‌و بەری زۆر بدات.

4 نارنج C.auratium دارەکانی بەهێزن‌و دڕکییان پێوەیە، ...کانی بۆنێکی تایبەتییان لێدێت، بەرەکەی ڕەنگی پرتەقاڵی ...ە. کەمێك زبرەو بەئاسانی پاکدەکرێت، زەیتێکی تایبەتی ...کەی دەردەهێنرێت پێیدەوترێت زەیتی نیرۆنی oil of neroli. نارنج شێوەی مەیلەو خڕە کەمێك پان بۆتەوەو نرخی ...ەقاڵ هەرزانترە چونکە ڕەگێکی تاڵی هەیەو وەك میوە ...رێت، ئەمیش هەر لەناوچەکانی هەولێر دەڕوێنرێت‌و بەری ... دەدات جۆرەکانی دیکەی مزرەمەنیش ئەمانەیە: لیمۆی ... C.limetta، لیمۆی بەسرە C. aurantifolia(دەکرێت بە ... دەکرێتە خواردنەوەو زۆر هەستیارە بەرامبەر گۆڕانی پلەی ...ی لەسەرانسەری عێراقیشدا بڵاوبوونەوەی کەمە)، لالنگی C. dleliciosa، سندی C. grandis (زۆر هەستیارە بەگەرما لەپێش پێگەیشتندا، ئەمیش لەهەولێر هەیە).

خێزانی مێلاسیە Meliaceae Family:. داری مێلیا دارێکی بەرزی جوانەو لەلای خۆمان بە بەرەکەی دەڵێن زەهری ماسی. گەڵاکانی لەجۆری ئاوێتەی دوانییە، گوڵەکەی لەشێوەی هێشودایەو ڕەنگی مۆری کاڵە، بەرەکە خڕەو قەبارەی لە دەنگی نۆك گەورەترە.

لەفلۆرای عێراقیدا تەنها شەقڵاوە تۆمارکراوە، بەڵام لەسلێمانیش هەیە.

خێزانی ئەناکاردیسییە Anacardiceae family چەند توخمێکی هەیە لەکوردستان وەك فستەق Pistacia Vera لەبەکرەجۆ تۆمارکراوە. هەروەها داری قەزوان کە بنێشتیشی لێدروست دەکرێت دوو جۆری هەیە یەکێکیانP.Khinjuk لەناوچەکانی وەك ماتێنا، زاخۆ، زاوێتە، سنجار، ماریەعقوب، شارانیش هەیە. ئەوی دیکەیان P.eurycarpa بڵاوبوونەوەی لەو جۆرەی پێشوو فراوانترە لەسەرسەنگ‌و زاوێتەو شارانیش‌و خانچەو برادۆست‌و شەقڵاوە‌و شاخی سەفین‌و ئاکرێ‌و شێخ هادی لەناوچەی ڕەواندز هەیە هەروەها لەسەروو ڕانیەو شانیدەر‌و قەرەداغ‌و سلێمانی‌و قەرەچەتان‌و پیرەمەگرون‌و کانی‌سارد‌و دەربەندیخان‌و تەوێڵەو سەرو بیارەو پێنجوێن هەیە.

خێزانی زەیتون Oleaceae family:

توخمی باوی ئەم خێزانە زەیتونە olive ناوە زانستییەکەی Olive europaeal. نیشتمانی بنەچەیی زەیتون خۆرهەڵاتی دەریای ناوەڕاستەو لەکوردستانیش چەند باخێکی سروشتی زەیتون لەناوچە شاخاوییەکاندا هەیە. بەرەکەی بۆ خواردن‌و دەرهێنانی زەیت کەبەهایەکی گرنگی هەیەو گەڵاکانی بۆ مەبەستی پزیشکی‌و بازرگانی بەکاردێت. پلەی گەرمی نمونەیی زەیتون لەنێوان (18-20) پلەی سەدیدایە لەبەرئەوە لەکوردستان توانیویەتی خۆی بژێنێت‌و بەرگەی پلەی گەرمی نزم تاکو 7پلەی سەدی ژێر سفر دەگرێت‌و پلەی گەرمی بەرزیش بەرگەی (40-50)پلەی سەدی دەگرێت، یەکێك لەجۆرەکانی Olive europaea یە لەشەقڵاوە‌و ئاکرێ‌و شێخ هادی‌و ڕەواندزو زۆر شوێنی دیکەش تۆمارکراوە، لەو جۆرە جیهانییانەی لەکوردستان دەچێنرێت وەك سقلانۆ، ئەسکەلانۆ، مەنزللۆ.

سەرچاوە:

1-Flora of Iraq, Volume one, Introduction to the flora, edited by Evan Guest with assistance from Ali-Al-Rawi, 1966.

2-Flora of Iraq, Volum two, edited by C.C.Townsend and Evan Guest with the collaboration of Ali-Al-Rawi, 1966.

3-Flora of Iraq, Volum three, edited by C.C.townsend and Evan Guest with the collaboration of thr Botany directorate of the ministry of Agricuture and Agrdian Reform, Baghdad, 1974.

4-Flora of Iraq, Volum four (part one), edited by C.C.Townsend and Evan Guest with the collaboratrion of S.A.OMAR. 1980.

5-انتاج الفاكهة المستديمة الخضرة ج١،ج٢ 1991.
تاليف/ د. جواد ذنون آغا، د. داود عبدالله داود.

ئایا پرژە ئاگری تیاچوون... نزیک دەبێتەوە؟.

پەرچڤەی : قادر میرخان



ـــر نزیکـەی ســەد ســاڵ جـارێك ێرە پـرژە ئـاگرێك خـۆی بـەزەویدا اتو بوونــــــــــــەوەرێکی زۆری ـسارۆکەکەمان لــەناودەبات، ئــەم ـسینە بـاس لـە مێـژووی یـەکێك ـانە دەکات، وبانگهێشتی چاودێری ـردنی دەکات، بە مەبەستی تۆقاندن نا بەڵکە بە ئامـانجی پـێزانینی سەراسیمای درێژەکێشـانی ژیان، ورێزگرتنی چرکە ساتەکانی.

لـە کـاتێکدا والتــەر ئـەلفاریزی جیۆلۆجـی لـە زانکـۆی کالیفۆرنیا، پشکنینی برگەی توێژاڵکی بەردێکی نیشتووی نزیك شاری جۆبیو، سەرنجی ڕاکێشا. دیمەنی خودی چینەکە هــۆی بایەخدانەکــە نــەبوو، بەڵکــە ئــەوەی بــووە مایــەی سەرسووڕمانی ئەو جیولۆجی‌یە، زۆری بەبـەردبوە دەریاییە وردەکانی خوار ئەم چینەبوو (واتە چینە هەرە کۆنـەکان) و دەگمـەنی لـە چینـەکانی سـەروخۆیەوە (کـە چینـی نوێـترە). ڕەنـگ بـوو ئــەم تێبینی‌یـە بـێ سـەرنج وروژانـی پرسـیار تێپەڕێت، گەر جێگەی ئەو چینە بەتەواوی لەسـەر کـەناری جیاکـەرەوەی هــەر دوو چـاخی (تەباشـیری)و(تێرشــەری Tertiary سـیپیانە)کـە ئـەو ماوەیە تیـایدا سـەردەمی فـەنابوونی ـــ ڕویـــــداوە، کــــەزۆر چەشـــ زیندەوەرەکـانی ئەوکاتــەی گرتــە دەزانین کە دایناسورەکان ئەو ـــ زەبەلاحانەبوون بـۆ چـەند سەد ـــ ساڵێك لەسەر زەوی ژیاون، و بەکوتـ چـاخی تەباشـیری فـەوتان، بـەڵام ئـەوەی زۆربـەی حـ نایزانێت ژمارەیەکی زۆری جۆراو جۆر زیندەوەری ـ مایکرۆسۆبیەکانیشەوە لە هەمان سەردەمدا لەناوچوون ـ زانــا جیۆلۆجیــەکان ســنوری نێــوان هــەردوو چـ (تەباشـیری)و (تێرشـەری Tertiary) مـاوەی گواسـتـ سەردەمی ژیانی ناوەندییە (Mesozoic) کە دایناسـ ژیاوە بۆ سەردەمی ژیانی نوێ (Cenozoic) کە ئێستـ دەژین و شیر دەرەکان تیایدا گەشەی کردووە.

والتەر ئەلفاریز هەندێك نمونەی ئەو چینە فوڕینەی ـــ 1968 پیشـانی بـاوکی دا. لویــس ئــەلفاریز ی ـــ بەناوبانگی باوکی کـە ساڵی 1968 خـەڵاتی نۆبڵی ـ وەرگرت. لەبارەی ئەصلی ئەم چینـەوە کەوتە گومانەوە ـ

ـێشنیاری کرد نموونەیەکی لێ شی بکرێتەوە تاکو پێک ـدتەکەی لە توخمی ئیریدیۆم ی دەگمەن لە توێکڵی زەوی‌و ـدی لە ناو پرژە ئاگرو کلکدارەکاندا بزانێت. ئەنجامەکان ـەرسورهێنەر بوون چڕی ئیریدیۆم لەو چینە قوڕەدا ـەیەکی بەرزی ئەوتۆ بوو لەئاستێکدا کە لێکدانەوەی بە ـژمارکردنی رێژەی نیشتوە ڕووکەشیەکان نەکرێت.

ـە بلیۆن بۆمبی ئەتۆمی

ـە ساڵی 1980 زاینیدا ئەو تیمـ زانستیە (باوك‌و کوڕ) ـە تیایدا گەیشتبوونە ئەو ئەنجامەی پرژە ئاگرێکی زەبەلاح ـ ـ هەسارەیەکی بچووك پێش 65 ـلیۆن ـساڵ خۆی بەزەویدا ـێشاوەو زۆربەی زیندەوەرانی لەناوبردووە. لەوکاتەوە ـێـەکانی چڕی ئیریدیۆم Iridium anoma (هەروەك دوایی ناو نرا) ـەـۆر شوێنی دنیادا دۆزراوەتەوە ـەر خودی کەناری نێوان چاخی ـەشیری‌و تێرشەری Tertiary دا. ـەڵ هەموو ئەمانەدا، ئەم تیۆرەیە ـوێنی گومانی هەندێك لەو ـیۆلۆجیانە بووە کە دەیانووت:(ئەو ـە گەورەیەمان پیشان بدەن کە لە ـەمی کەوتنە خوارەوەی ئەو پرژە ـگرە زەبەلاحە لەسەر ڕووی زەوی ـست بووە)، ئەم پرسیارە لەگەڵ ـەوەی لەبنەغەدا لۆژیکیانەیە بەلام لەڕووی پراکتیکەوە ـەنجامدانی گرانە، ڕووداوێك پێش 65 ملیۆن ساڵ ڕووی ـیت دەبێت کاریگەری لەسەر زەوی چەندبووبێت و هۆکاری ـحیوان‌و نیشتنی چەندی بەسەردا هاتبێت، بەو پێیە کە ـەر ڕووی زەوی لەباشترین حاڵەتدا، دیار نەماوە و ڕەنگە ـخوارەکەی بۆ هەتا هەتایە کوژابێتەوە.

هەموو ئەمانە لە وورەی پشتگیرانی تیۆرەی پرژە ئاگری ـەبوون یان (هەروەك ناویان ناوە بکوژی دایناسۆرەکان)ی ـیەڕاند، بۆ گەیشتنە ئامانجێك، بیانباتە شوێنی پیاکێشانی ـستەقینە، لێکۆڵینەوەی گەرم دەستی پێکرد. ئەوان لەڕۆخی ـخوری نیوە دوورگەی یۆکاتان لە مەکسیك، گەیشتنە مەرامی ـخۆیان. لەو شوێنەدا جیۆفیزیاییەکانی کۆمپانیای مەکسیك ـحێکی گەورەیان لە قوڵایی زیاتر لە 1100 مەتر لەژێر ڕووی زەوییەوە، دۆزییەوە. ئەو کاتە وای بۆچوون ئەو قوپاوییە شێوە بازنەییە دەبێ دەمی بورکانێکی فرە گەورەبێت. تیرەی ئەو دەمە 200–300 کیلۆمەتر بوو. ئەمە زۆر گەورەترە لە تیرەی دەمی هەر بورکانێك بۆیە لەم ساڵانەی دواییدا هەوڵە مەزنەکانی پشکنین بۆ لابردنی ئەو تەم‌و مژە لەسەر ئەصڵی ئەو چاڵە زەبەلاحە دەستی پێکرد. ئەنجامەکانی هەڵکەندنی قووڵ دەری خست، ئەو دەمە پڕە لە بەردی پارچە پارچەو شووشەی سروشتی کە لە ئەنجامی توانەوەی بەردەکان‌و ساردبوونەوەی خێراپاندا دروست بووە.

ئەم جۆرە بەردانە ئەنجامی سروشتیی پیاکێشانی پرژە ئاگرەکانە بەڕووی زەویدا کە بەردی بورکانی هێشتا نەبووە.



کەواتە ئەو دەمە شوێنی کەوتنە خوارەوەی پرژە ئاگرێکی مەزنی سەردەمێکی زۆر کۆنە، بەلام کەی؟ دیاری کردنی ئەمە بەهۆی هاوتا تیشکدەرەکانەوە دەبێت لەشووشە بەردینەکەی ئەو دەمەدا. ڕاستی سەردەمی پیاکێشانەکە بۆ پێش 65 ملیۆن ساڵ دەگەڕێنێتەوە، دوای ئەوە زۆر دەنکۆڵەی شووشەی بەردین لەناوچەی دیکەی دەریای کاریبی و ئەمەریکای باکوور لەسەر کەناری هەردوو چاخی تەباشیری‌و تێرشەری Tertiary دەبینرێن کە بەهۆی هێزی پیاکێشانەکەدا بۆ مەودای دوور پرژو بڵاوبۆتەوە.

لەو کاتەوە ئەو نشێوە بەدەمی تشیکشولۆب ناوزەدەکراوە کە شارێکی ڕۆخی دەریایەو کەوتۆتە سەر چەقی دەمەکە. زاناکان قەبارەی ئەو پرژە ئاگرە بە نزیکەی 20 کیلۆمەتر مەزەندە دەکەن. واتە قەبارەکەی نزیك دەبێتەوە لە هەسارۆکەیەکی Asteroids بچوك کە لە جۆری بەردە نەك ئاسن. لەبەر چڕی بەرزی ئەو ئیردیۆمەی تیایەتی، خێرایی ئەو پرژە ئاگرە لەکاتی پیاکێشانی بەزەویدا 100 هەزار کیلۆمەتر بۆ یەك سەعات بووە، مادە فڕێدراوەکانی ناوەوەی دەمەکە بۆ بەرزی زیاد لە لوتکەی ئەڤەرێست بەرزبۆتەوە.

ئەی دوای ئەو پیاکێشانە چی ڕوویدا، بەڕاستی ئەوە دیمەنێکی دۆزەخیانە بووە. پرژە ئاگرەکە بەسێ چرکە بەرگی هەوای زەوی بڕیوەو خۆی کێشاوە بەزەویدا، بڕێکی زۆر ووزەی لێ دەرچووە کە بەسەد ملیۆن میگا تۆن لە تی ئێن تی واتە ئەوەندەی 10 بلیۆن جار هێزی تەقینەوە ئەتۆمیەکەی هیرۆشیما بووە. ئەمەش زەوی توشی زەمین لەرزەیەکی توند کردوە، ڕۆخی دەریاکان ڕووبەڕووی شەپۆلی مەزن بوونەتەوە زەوییان بە پارچە گڕدارە فڕێدراوەکان لە دەمی پێکادانەکەوە ئاگرباران کردوە، هەر لە دوای ساتە سەرەتاییەکانەوە دارستان و گیانلەبەرە گەورەکان سووتان جگە لە بوونەوەرە دەریاییەکان و هەندێك گیان لەبەری بچووك کە پەنایان بۆ لانەکانیان بردووە هیچی دیکە ڕزگاریان نەبووە، بەڵام ...انە هەموو سەرەتابوون، لە ئەنجامی ...سووتاندنی گەورەی دارستانەکانەوە، ...رگی هەوای زەوی پڕ لە دووکەڵی ڕەش ...بوو، ئەمە ساڵێکی خایاندو بەری خۆری ...گرت، لە ئەنجامدا چاخێکی سەهۆڵینی بچووك ڕووبەڕووی بوونەوەرەکانی ...تەکانی بووەوە، کە لە سوتان ڕزگاریان ...بوو، بەڵام لە دەریادا زۆربەی زۆری ...ەوزەکان بەهۆی دیارنەمانی تیشکی ...ۆرەوە لەناوچوو. ئەمە سەرەتای تەفروتووناببوونێکی ...ەورەی زیندەوەرە دەریاییەکان بوو چونکە قەوزە بناغەی ...ووچەکی خواردەمەنی ئۆقیانووس پێك دەهێنێت. پاش ...چەند ساڵێك کارەکە هەڵگەڕایەوە، دووکەڵەکە ڕەوویەوە گازی ...دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەچڕیەکی زۆر لەبەرگی زەویدا ...مایەوە، بووە هۆی گەرم بوونی زەوی بەڕێگەی (پەنگ خواردنەوەی گەرمی) بەڕێژەی سەرو ئاستی سروشتی ئەم گۆڕانکارییەی کەش و هەوا جەزرەبەیەکی تربوو لەهەندێ هەندێ بوونەوەر درا کە هەڵی ڕزگاربوونیان لەو مەترسیانە بۆ ڕەخسابوو.



زیاتر لە چاخێکی فەنابوون؛

دەرئەنجام، پاش دەیەها ساڵ زەوی ڕووی لەباشبوون کرد، ڕووەك و قەوزە گەشەیان کردوو گازی دووەم ئۆکسیدی ناو هەوایان مژی، پلەی گەرمای زەوی ڕووی لە گەڕانەوە بۆ سنووری سروشتیەکەی خۆی کرد، بەڵام سەردەمی دایناسۆرەکان بەسەرچوو و بەتەواوی تەفرو تونا بوون، گیانداری بەتواناترو بەرگەگری ئەو گۆڕانکاریانەی کەش و هەوای زەوی جێی ئەوانی گرتەوە. بەمەش چاخی شیردەرەکان دەست پێ دەکات لەماوەی چەند ساڵێکی کەمدا نزیکەی 70٪ زیندەوەران فەنا بوون.

لە خشۆکە گەورەکان جگە لەئاویەکان وەك کیسەڵ تیمساحەکان کە لە کارەساتی سوتان و بەستن بەدووربوون ئەوە یەکەم ڕووداوی تەفروتونا بوونی گشتی نیە لە مێژووی زەویدا. پێشتریش زۆر ڕوداوی دیکە هەیە گرنگترینیان ئەوەی پێش 250 ملیۆن ساڵی سەردەمی کۆتایی چاخی بێرمی Permian، کە جیۆلۆجییەکان بە سنوری جیا کەرەوەی ژیانی کۆن paleozoic و سەردەمی ژیانی ناوەند Mesozoicدا دەنێن. تەفروتونابوونی بەرمی خراپترین ماوەیە کە بەسەر ژیانی سەر زەوی تێپەڕیوە کە لە 90٪ زیندەوەری دەریا و 70٪ ی بڕبڕەدارەکانی ووشکانی لەناوبردووە.

سەرکەوتنی تیۆرەی پرژە ئاگری لەناوچوون، بووە هۆی لێك دانەوەی (تەفروتونابونی مەزن) لە کۆتایی چاخی تەباشیری بۆ هەوڵدانی بە پراکتیك کردنی خودی تیۆرەکە لەسەر لەناوچونی کۆتایی بیرمی. لەگەڵ دۆزینەوەی بە بەرد بووی ئاشکرای توخمی ئیریدیۆم لە بەردەکانی ئەو سەردەمەدا، بەڵام چڕی زۆر کەمتر بوو لە بەردەکانی کۆتایی چاخی تەباشیریی، ڕەنگە بەسانایی ئەوە بۆ جیاوازی پێکهاتەی کیمیایی پرژەئاگرەکە بگەڕێتەوە. بێ کۆ... لێکۆڵینەوە درێژەی کێشا هەتا دۆزینەوەی نموونەی فۆلینەرەکان Fullerenes لە شوێنی جیاجیای جیهان دۆزرایەوە بەڵام ئەم فۆلینەرانە چین؟ ئەمانە بریتین لە ئاوێتەی کیمیایی کە لە بناغەدا لە ئەتۆمی کاربۆنی پێکەوە بەستراو و لە شێوەی تۆپی بۆشدا دروست بووە، لە خودی خۆیدا لەوە ناچێ لە دەرەوەی هەسارەکەمان دروست بووبێت، بەڵام لەناو ئەم تۆپە بۆشانەدا هاوتای زۆری توخمی هیلیومێکی دەگمەنی سەر زەوی تیایە. زاناکان باوەڕیان ...ە ئەمە ڕێبەرێکی بەهێزە بۆ ئەوەی کە پرژەئاگرێکی مەزن لە سەردەمەدا خۆی بە زەویدا کێشا بێت. هەر ئەو فۆلینەرە هیلیۆمە ئا زەویانەش لە چینەکانی کۆتایی چاخی تەباشیریدا، دۆزراوەتەوە. پێی دەچێ ئەم گفتوگۆیە جێی گومان بێت، خوێنەر لە دووبارە بونەوەی ئەم ڕووداوە دەپرسێ، تۆبڵێی ڕۆژێك مرۆڤایەتی تووشی ئەگەری هەسارۆکەیەکی سەرلێشێواو بێتەوە هەروەك پێش...

ڕووبەڕووی دایناسۆرەکان بووەوە؟ پرژەئاگرەکان بەردەوام مەرگی هەوای زەوی دەبڕن. بەڵام مایەی خۆشحاڵییە کە زۆربەیان قەبارە یان زۆر بچووکە و پێش گەیشتنیان بۆسەر ڕووی زەوی دەسوتێن لەگەڵ ئەمەشدا هەندێك پرژەئاگری گەورە، جاروبار دەتوانێت کاریگەری وێرانکاری لەسەر ناوچەی بەرین هەبێت. وەك ئەوەی تۆنجوسکا لە سیبیریا پێش 94 ساڵ. شەپۆلی لەرینەوەکانی ئەو تەقینەوەیە بووە هۆی ڕیشەکێش کردنی (1000) کیلۆمەتر دوجا دارستان و لەناوبردنی ڕانە گاو بزنەکێوی. بە باوەڕی زاناکان ئەو تەقینەوەیە بەهۆی پرژەئاگرێکەوە بووە کە کێشی لە 10000 تۆن کەمتر نەبووە ، و ئەو وزەیەی لە ئەنجامی تەقینەوەکەیدا لێی دەرچووە بەرامبەر بۆمبێکی هایدرۆجینی ... بووە.

و لە بیابانی ئەریزۆنا دەمەوانەیەکی تیرە 1200 مەتر بە قووڵی 180 مەتر دۆزرایەوە. کە(گومانی تیا نیە) باشترین دەمەوانەی دیار و ئاشکرای سەر ڕووی زەوییە. زاناکان تەمەنی بە 25000 ، 50000 ساڵ مەزەندە دەکەن، کە لە ئەنجامی کەوتنە خوارەوەی پرژەئاگرێکی ئاسنی تیرە 30-40 مەتر و کێشی 60000 تۆن ، دروست بووە.

تیرەی پرژەئاگر	تێکڕای کەوتنەخوارەوە
1 سم	10/ سەعات
2 سم	1/ سەعات
10 سم	10/1 سەعت
30 سم	1/ مانگ
50 مەتر	100/1 ساڵ
1 کیلۆمەتر	1/ 100000 ساڵ
2 کیلۆمەتر	1/ 500000 ساڵ

* تێکڕای کەوتنەخوارەوەی پرژەئاگرەکان بەگوێرەی قەبارەکەی

دوای شەش ساڵ؟

کەواتە کەوتنە خوارەوەی پرژەئاگری گەورە ڕاستیەکی سەر ئەم زەمینەمانە، ئەی هەلی ڕەخساو بۆ پیاکێشانی پرژەئاگری چەند کیلۆمەتری بە زەویدا، چەندە؟. خشتەکە دەرخستنەوەی تێکڕایی کەوتنە خوارەوەی لەگەڵ گەورەبوونی قەبارەی پرژەئاگر پیشان دەدات وای بۆ دەچن پرژەئاگرێکی تیرە یەك کیلۆمەتری دەشێ 25٪ ی مرۆڤایەتی لەناو بەرێت ، بەڵام ئەمە ئەگەرێکی لاوازە ئەگەر بزانین تەنێکی ئاسمانی وا بە هەر نزیکەی (100) هەزار ساڵ جارێك خۆی بە زەویدا دەکێشێت لە هەمانکاتدا سەیرکردنی ئەوەی ناو خشتەکە بەسە تاکو توشی مەترسیمان بکات. پرژەئاگرێکی قەبارە 50 مەتری دەتوانێت ناوچەیەکی هێندەی ویلایەتێکی ئەمریکی وێران بکات، ئەم جۆرە پرژەئاگرانەش تێکڕا هەر سەد ساڵ جارێك بەمەزەندەی زانا فەلەکناسەکان خۆی بە زەویدا دەکێشێت. دوا پرژەئاگری لەم جۆرە کەخۆی بە زویدا کێشا، ئەوەی ناوچەی تۆنجۆسکای سیبیریا بوو ساڵی 1908زاییینی ، ئەو ڕووداوە بۆ 94 ساڵ بەر لە ئێستا دەگەڕێتەوە. ئایا کارەساتێك بەو قەبارەیە لەم چەند ساڵەکەمەی داهاتوودا بە ڕێوەیە؟.

چاکیەکانی هاوین لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی :

لەندەن: ئارەزو و حەزی خەڵکی جیاوازەو حەزیان لە چییەو ڕقیان لە چییە... تاکو لەوەرزەکانی ساڵیشدا هەندێك کەس هەیە حەزی لە بەهارەو هەندێکی دیکەش حەزی لە زستانەو هەندێکی دیکە حەزی لە هاوینەو هەندێکیشیان پاییز هەڵدەبژێرن، بەڵام زاناکانی تەندروستی بیروڕایەکی پێچەوانەیان هەیە کە زۆربەیان وەرزی هاوین بە باشترین وەرزەکانی ساڵ دەزانن و بەگونجاوترین وەرزی دادەنێت بۆ تەندروستی جەستەیی و دەروونی مرۆڤ.

زۆربەی زاناکان و شارەزایانی تەندروستی دە هۆ دەبینن کەوا لە لە وەرزی هاوین بکات لەوەرزەکانی دیکە باشتر بێت لەبەر بوونی خۆرو میوەو ئەوبارە خۆشەی تیشکی خۆر پەیدای دەکات، وەرزی هاوین ئەو وەرزەیە کە تیایدا سەکتەی دڵ و خەمۆکی کەم دەبێتەوەو ئاستی کۆلیسترۆڵی زیانبەخش نزم دەبێتەوە، هەروەها ئەو وەرزەیە بە لەش جوانی و هاوسەنگی سۆزداری و دەروونی ناسراوە.

تەلار عبدالله Internet

كیتۆسس لە ڕەشە وڵاخدا

Ketosis in Caffle

مەریوان موسی محمد
كۆلیژی پزیشكی ڤێتێرنەری
زانكۆی سلێمانی



كیتۆسس [illegible] نەخۆشیەكی زیندەكرداری (Metabolic diseas[illegible])ە لە [illegible]گای شیردەر[illegible]دا، دەناسرێتەوە [illegible]ە لاوازی، بەدخۆراكی، [illegible]زینی ڕێژەی شیر، تێكچونی دەماری (Nervous abnormality) لەشەش هەفتەی یەكەمی شیرداندا ڕودەدات پاش زاین كیتۆسس لە جیهاندا بڵاوە بەتایبەتی لەو شوێنانەی مانگای شیردەری تێدا بەخێودەكرێت بۆ مەبەستی بەرهەمهێنانی شیر. تووشی ئەو مانگایانە دەبێت كەیەك (Monoparas) یا دوو (Multiparas) گوێرەكە یان دەبێت بەیەك سك. زۆربەی كات لە هەفتەی سێیەم و چوارەمی شیرداندا ڕودەدات لەو مانگایانەی لە شوێنێكی بەرتەسكی سنوردار بەخێودەكرێن لەگەڵ باری نەگونجاو و كەمی خۆراك بەتایبەتی لە وەرزی وشكیداو لە سەرەتای شیرداندا.

هەمو ڕودانێكی كیتۆسس دەتوانین دیاری بكەین لەسەر توانای ئەو مانگایە بۆ بەرهەم هێنانی ڕێژەیەكی زۆری شیر و بەبونی هۆكارە ڕێ خۆشكەرەكان. كە بە نەبونیان ڕودانی كیتۆسس كەم دەبێتە[illegible] بەبونی ئەم هۆكار[illegible] ئەگەری تووش بون زۆ[illegible] لە زۆربەی مانگ[illegible] كێڵگەیەكدا لە ش[illegible] حەفتەی یەكەمی ش[illegible] پاشماوەی هەرسی ش[illegible] گەدەی یەكەمدا (Rumen) ئەمانەن:

1-ترشی ئەسیتیك (Acetic acid) (60-70.

2-ترشی بیوتریك (Butyric acid) (10-14

3-ترشی پرۆپانویك (propanoic acid) (15-[illegible]

ڕێژەی سروشتی ترشی پرۆپانویك بەسە بۆ [illegible] ئاژەڵەكە لە تەندروستیەكی باشدا.

لە تەندروستی تەواودا ترشی پرۆپانویك دەگۆڕ[illegible] گلوكۆز بە یارمەتی (malonyl CoA [illegible]yl) (Succinyl CoA) و (oxaloacetate)

ئۆگزالۆئەسیتەیت وەك ناوەندێك ڕۆڵ دەبینێت [illegible] كرێپسدا. (T.C.A Cycle)

تەنی کیتۆن (Ketone body) بەشێوەیەکی سەرەکی لە جگەردا دروست دەبێت و بەرێژەیەکی کەمیش لە گوان و سیواری ڕومین (Rumen).

جۆرەکانی کیتۆسس

1-کیتۆسسی یەکەمی (primary ketosis)

ڕودەدات بەبێ بونی هیچ نەخۆشیەك.

2-کیتۆسسی دوەمی (secondary ketosis)

دروست دەبێت لە ئەنجامی بونی یەکێك لەو هۆکارانەی لە خوارەوە ئاماژەی پێ دەکەین.

چۆنێتی دروست بونی کیتۆسس (Mechanism)

هۆی دروست بونی کیتۆسس تێك چونی هارسەنگی ـیە لەلەشی ئاژەڵەکەدا. بەجۆرێك ئاژەڵی توش بو ناتوانێت خۆراکی پێویست پەیدا بکات یا بیخوات بۆ بەدەست هێنانی ـەی پێویست بۆ مانەوەو دروست کردنی شیر لەو ماوەیەدا ـەش هەفتەی یەکەمی شیرداندا) بەم شێوەیە گلوکۆز لە خوێندا کەم دەبێتەوە (hypoglycemia) بۆ پڕکردنەوەی ـەم کەم بونەوەیە لەشی ئاژەڵ پەنا دەباتەبەر وەرگرتنی چەوری لەش لەشێوەی (triglyceride)، کۆلیسترۆڵ و بڕێك ـە پرۆتینی هەڵگیراو لەلەشدا لە شێوەی ترشی ئەمینی (amino acid) بۆ کرداری دروست بونی گلوکۆز (gluconco genesis).

ڕێژەیەکی زۆر لە ئۆگزالۆ ئەسیتەیت بەکاردێت بۆ ستی دروست کردنی وزە لە سوڕی کریبسدا.

و بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئۆگزالۆ ئەسیتەیت، ئۆگزالۆ ـسیتەیت کەم دەبێت و سوڕی کریبس دەوەستێت و تەنی ـیۆن دروست دەبێت. ترشی ئەسیتیك و بیوتریك لە ڕێگەی ـسیتایل کۆئەی لە سوڕی کریبس و ڕژێمی گواستنەوەی ـیکترۆنیدا (electron transport system) دەگۆڕێت بۆ CO₂ ئاو، وزە لەباری ئاساییدا بەڵام لە کاتی نەخۆشیدا دەبنە هۆی کیتۆسس،

هۆکارەکانی نەخۆشی کیتۆسس

1-گیربونی پەردەی کۆرپەلە لە دایکدا لەکاتی زایندا (Retained Fetal membrane)

2-لە جێ چونی گەدەی چوارەم (Displaced Abomasum)

3-کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا (Fatty liver)

4-منشاری ژینگەیی (enuironmental stress)

5-هەوکردنی گەدەی دوەم (Reticulitis)و هەناوە پەردە (Peritoritis)

6-کەمی کۆ ئینزایم ئەی (CoA enzyme)

7-کەم بونەوەی چالاکی ڕژێنی سەرگورچیلە (Adreno Cortical Insufficiency)

8-نەبونی مەشق (lack of exercise)

9- بێ توانای جگەر (liver in sufficiency)

10-جۆری خۆراك

11-کەمی کۆباڵت: کەمی توخمی کۆباڵت کاردەکاتە سەر دروست بونی ڤایتامین B_{12}، لە کاتی کەم بون یا نەبونی ڤیتامین B_{12}دا ئەدرینالین دروست نابێت و زیندەچالاکی شەکر کاری تێ دەکرێت و شەکر دروست نابێت و کەمی شەکر لە خوێندا ڕودەدات (hypeglycemia)

ئەدرینالین (Adrenalin) ڕۆڵی گرنگی هەیە لە زیندەکرداری گلۆگۆزدا بەتایبەتی لەکاتی فشاردا (Stress).

ڕۆڵی ئەدرینالین

1-گۆڕینی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز.

2-گۆڕینی گلایکۆجینی ماسولکەکان بۆ ترشی لاکتیك.

3-ماندانی بەشی پێشەوەی ژێرمێشکە ڕژێن بۆ دەردانی (Adreno certico tropic hormone) (ACTH) بەتایبەتی لەکاتی فشاردا (کاتی زاین و سەرەتایی شیردانێکی زۆر) بەکارکردنە سەر توێکڵی ڕژێنی سەرگورچیلە (Adrenal Certex) بۆ دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆن. کۆرتیزۆن هانی دروست کردنی گلوکۆز دەدات لە چەوری و پرۆتین.

نیشانەکانی نەخۆشی کیتۆسس

سەرەتا ئەم نەخۆشیە بە هێواشی گەشە دەکات بۆیە پێویست دەکات ئاژەڵی نەخۆش بەبەردەوامی بخرێتە ژێرچاودێرییەوە. بۆ ئەوەی بە تەواوی جیا بکرێتەوە لە نەخۆشیەکانی دی، لەکاتی دەرکەوتنی دیارترین نیشانەکانی ئەمانەن:

1-کەم خۆراکی، کەمی شیردان، لاوازی.

2-پیساییەکەی توندەو بەبەرگێکی لینج دەورە دراوە پاش چەند ڕۆژێك پیساییەکەی شل دەبێتەوە.

3-ئاژەڵی توش بو هەندێك خۆراك ناخوات وەك دانەوێڵە بەڵام هەندێك شتی دی دەخوات وەك خۆڵ و خاك و تەنانەت تەڵاشەداریش.

4-هەناسەو شیرو میزی ئاژەڵی توش بو، بۆنی ئەسیتۆنی لێ دێت.

5-گوانی دەئاوسێت و بۆریە خوێنەکانی گوانی فراوان دەبن.

6-هەندێک مانگا نیشانەی شێتی و توندو تیژیان لەسەر دەردەکەوێت.

7-وەهەندێکیان شت دەلێسنەوە بەشێوەیەکی نا ئاسایی بۆیە هەندێک جار لەشی خۆی بریندار دەکات.

8-سەری شۆڕ دەکات و لەهەمان کاتدا دەبۆڕێنێت.

دەست نیشانکردنی کیتۆسس (Diagnosis):

1-وەرگرتنی ماوەی نەخۆشییەکەو مێژوەکەی نەخاوەن ئاژەڵ.

2-نیشانەکانی.

3-بەکارهێنانی (Rothera test) بۆ دیاریکردنی تەنی کیتۆن لە میزدا.

چارەسەر (Treatament):

1-500 مل لە 50٪ گلوکۆزی گیراوە لە ڕێگەی خوێنەوە IV یاخود کالیسۆم بۆرۆ گلوکۆنەیت IVبۆپڕکردنەوەی کەمی شەکر لە خوێندا.

2-بەکارهێنانی هەر جۆرە شەکرێک: سۆدیۆم پرۆپیونەیت. شیر، گلیسرۆڵ یان پرۆپیلین گلایکۆڵ بدرێت بە ئاژەڵەکە بەڕێگەی دەم، یاخود 125-250 گم لە پرۆپیلین گلایکۆڵ یا سۆدیۆم پرۆپیونەیت پێویستە ڕۆژانە دووژەم بدرێت بە ئاژەڵەکە کە لە ڕێگەی دەمەوە.

3-هۆرمۆن: 1 گم کۆرتیزۆن لەڕێگەی خوێن IV یا ماسولکە IM یاخود 0.5 یەکەی ئینسولین / بۆ هەر کگم کێشی لەش یا 200-600 یەکەی ACTH بەکاردێت.

4-ڤایتامین: ڤیتامین B_{12}، B_1 ونیکۆتین.

ئاژەڵی توش بوو وەڵامی ئەم چارەسەرانە دەداتەوە بەمەرجێك بەردەوام چارەسەربکرێت تا چاك بونەوەی تەواوەتی.

تێبینی/

گەدەی کاوێژکەرەکان لەچوار بەش پێك دێت:

1-Rumen گەورەترین بەشە.

2-Reticulum دووەمین بەشەو لە پێشەوەی ڕومیندایە.

3-omasum سێ یەمین بەشە، لەم سێ بەشەدا ترشانی شەکر ڕوودەدات بەتایبەتی لە بەشی یەکەمدا.

4-abomasunچوارەمین بەشی گەدەیەو پێشی دەوترێت ڕژێنە گەدە.

سەرچاوەکان:

1-Review of Medical physiology 1989.
Fourteenth edition , william F Ganorg.

2-Veterinary Pathology 1983 6th edition GantiA. Sastry.

3-The Merck Verterinary Manual 1998 8th edition.

تەنانەت مەیمونەکانیش چاخی بەردین دەناسن

دەستکەوتنی چەند پارچە بەردێک، زاناکان دەیگەڕێننەوە بەوەی کە لەلایەن مەیمونەکانەوە بۆشکاندنی گوێز پێش ملیۆنان ساڵ بەکار هاتووە
واشنتۆن-لەپاسکاڵ بارولییەوە:

دوو زانای شوێنەوارزانی ئەمریکی و پسپۆڕێکی ئەڵمانی شوێنەوارێکی کۆنیان لەناوچەی (ساحل العاج) دۆزیەوە کە لێکۆڵینەوەیـ تیادا دەکرد بۆیان دەرکەوت کە مەیمونەکانیش وەک تیرە پێشینەکانی مرۆڤ بەردیان وەک ئامێر بەکارهێناوە.

زاناکان لەو ناوچەیەدا ئەو پارچە بەردانەیان دەستکەوت کە لەلایەن مەیمونەکانی شەمپانزییەوە بۆشکاندنی گوێز بەکارهێنراوە کە وەک سەوزە لەسەر یان لەدەوروبەری ڕەگی ڕوەکەکاندا دلیان ناوە 479 پارچە بەردیـ لەو ناوچەیەی کە مەیمونەکان چالاکیان تیادا ئەنجام دەدا دەستکەوت کە ئەمڕۆ بەشێک لەباخچەی نیشتمانی لەباشوری خۆرئاوای (ساحل العاج) پێـ دێنن.

حولیو مرکادیر زانای شوێنەوار لە زانکۆی جۆرج واشنتۆن کە بەژداری لەنوسینی ئەنجامی توێژینەوەکە کرد ڕایگەیاند، هەندێک لەو پارچە بەردانەی کە لەئەنجامی بەکارهێنانی شەمپانزییەوە بۆ شکاندنی گوێز پەیدابووە بەتەواوی لەو پارچە بەردانە دەچن کە لەو ناوچانەی تر کۆنەکانی مرۆڤی لێزیاوە لەخۆرهەڵاتی ئەفریقادا دەستمان کەوتووە.

هەروەها وتی ئەمە بۆ یەکەم جارە توانراوە پەنا ببرێتە بەر ئەم تەرزە لەکاتی لێکۆڵینەوەی شوێنەواری گیانەوەران، هەروەها ملیسا پانجر کە ئەمیش لەئامادەکردنی توێژینەوەکاندا بەشداری کرد وتی، دەزانین کە بەردەکانی سەر ڕووی زەوی وەک ئامێر پێش 2.5ملیۆن ساڵ بەکارهێنراوە بەڵام لەوانەیە ئەم بەردانە پێش 4ملیۆن ساڵ لەلایەن مەیمونەوە بەکارهێنرابن.

هەروەها کریستۆف بۆش پسپۆڕ لە زانستی مەیمونەکان لەبەشی (مرۆیی) لەپەیمانگای ماکس بلانك لەلایبزیکی ئەڵمانیا ناوچەیەکی کەی دۆزیەوە، کە لەساڵی 1979 توێژینەوە لەسەر شامپانزی لە(ساحل العاج) دەکات و بۆ بەردەکان بەکاریان دێنێت، ئەم پسپۆڕە لەگەڵ هاوسەرەکەیـ توانیان دڵنیابن لەوەی کە مەیمونە شامپانزیە بچکۆکان پێویستیان بەچەند ساڵێک هەیە بۆ ئەوەی لەدایکانەوە فێربن چۆن گوێز دەشکێنن.

ئەو ناوچەیە کەناوی پاندا 100یە دەکەوێتە بەردەم ڕوەکێکی گەورە کە ڕەگێکی زۆر بڵاوی هەیەو پارچە بەردو تونکڵی گوێزی لێکۆمەڵ بووە مەیمونەکان لەدەوروبەریدا بەردەکانیان کۆدەکردەوەو لەو چواردەوریان دۆزیەوەو لەکاتی پێویستدا بەکاریان دەهێنا.

لەئەنجامدا توێژەرەکان 4 کلیۆگرام پارچە بەردو 40کیلۆگرام تونکڵی گوێزیان کۆکردەوە. جەختیان کردەوە کە دووبارە بەکارهێنانەوەی مەیمونەکان لەناوچەکەدا، بۆ دەستکردن بەهەمان کردار، دەبێتە ناوچەیەکی شوێنەواری دەگمەن لەجۆرەکەی لەبەرئەوەی پەیوەندی بەو چالاکیانەوە هەیە کە گیانەوەران تیایدا ئەنجام دەدەن نەک مرۆڤ.

هەروەها بوش وتی دەستکەوتەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئێستا دەتوانین زانیاری زیاتر پەیدا بکەین لەسەر ئەو زیندەوەرانەی کە لێمانەوە نزیکن بۆ تێگەیشتنی هاوشێوەی دەگمەنی مرۆڤ. هەروەها مارك بێـ بەڕێوەبەری بەرنامەی مرۆیی لەدەزگای نیشتمانی ئەمریکی بۆ زانینەکـ بەبڕوای خۆی لەسەر ئەنجامی توێژینەوەکە لەگۆڤاری (Science)دا نوسی بڵاوی کردەوە، کە تێگەیشتنی چالاکی تیرە پێشینەکانمان پێویستی بەبەراوردکردنێکی قووڵ هەیە، مرکادیرو و بۆش کارێکی باشیان کردووە زانیاری زۆریان لەسەر کۆکردنەوەتەوە بۆ لێکدانەوەی هۆکاری کۆبوونەوەی بەردەکانی سەر ڕووی زەوی کە لەکۆنەوە بەدوای یەکدا هاتووە.

سۆران Internet

هەندێک زانیاری نوێ لەسەر خۆراک

پەرچڤەی سەیران عەبدل رەحمان

نیشاستە یارمەتی چارەسەرکردنی ئەوکەسانە دەدات کەتووشی نەخۆشی کولێرا بوون

بەپێی ئەوەی کە لە لێکۆڵینەوە نوێیەکاندا باس کراوە، خواردنی ئەو جۆرە نیشاستەیەی کە هەرسکردنی ئاسان نیە، یارمەتی چارەسەرکردنی کێشەی ئەو سکچونە دەدات کە لە ئەنجامی نەخۆشی کۆلێراوە پەیدادەبێت.

ئەم نەخۆشیە بەنیشانەکانی سکچوونی زۆر، لاوازی، وشکبوونەوە جیادەکرێتەوە، کە هەندێک جاریش دەبێتە هۆی مردن.

نەخۆشی کۆلێرا و ئەو نەخۆشیانەی دیکەیش کە دەبێتە هۆی سکچوون، بەگرنگترین ئەو نەخۆشیانە دادەنرێت کە دەبنە هۆی مردنی منداڵان لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا.

ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی کۆلێرا بوون ئێستا بەهۆی خواردنی گیراوەی تایبەتیەوە لەرێگەی دەمەوە چارەسەر دەکرێن، ئەویش بۆ جێگرتنەوەی ئەو شلە و خوێیانەی کە بەهۆی سکچوونەوە لە لەشدا نەماون، لە هەمانکاتدا کۆلێرا دەبێتە هۆی ئەوەی کە ریخۆڵە توانای هەڵمژینی شلەکانی نەمێنێت، دەتوانرێت ئەم کێشەیە چارەسەربکرێت بەخواردنی ئەو نیشاستەیەی کە توانای شیبونەوەی نەبێت بەهۆی ئەو ئەنزیمانەی ناو ریخۆڵەدان.

ئەو بەکتریایەی کە لە کۆڵۆندایە کاربۆهیدرەیتەکە دەترشێنێت، لە ئەنجامی ئەم ترشاندنەش ترشە چەورییە زنجیرە کورتەکان پێک دێت، کە یارمەتی هەڵمژینی شلەکان لەناو ریخۆڵەدا دەدات، هەمەش یارمەتی روونەدانی وشك بوونەوە دەدات.

ئەوانەی دەستیان بە دۆزینەوەی ئەم چارەسەرە کردووە دەڵێن:

چارەسەرکردن بەنیشاستە بەرگری لەشیبوونەوەی ئەنزیمی (ئەمیلین) لە ریخۆڵەدا و هەروەها گیراوە تایبەتەکان دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی روودانی سکچوونی بەردەوامو نەمانی شلە لە کەسە تووشبووەکاندا.

تەکنۆلۆژیای نوێ دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پێویستی دەرزی لێدان بە ئنسولین

ئەوکەسانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوون، توانای بەرهەمهێنانی ئنسولینیان بەبرێکی کەم یان هەرنیە، رۆژانە چەند جارێك دەرزی ئنسولینیان لە خۆیان دەدەن، بەڵام بەم زووانە ئەم کەسانە دەتوانن دەرمانێك لەشێوەی حەبدا وەربگرن لە جیاتی دەرزی ئنسولین.

رێگەی تازە چارەسەری شەکرە بەهۆی چاندنی جۆرێك لە ڤایرۆسەوە دەکات کە زیانبەخش نیەو جینی ئنسولینی هەڵگرتووە، دەچێتە ناوخانەکانی لەشی کەسە توشبووەکە، ئەمەش هانی دەدات بۆ بەرهەمهێنانی ئنسولین کە بەشێوەی تۆپەڵ کۆدەبێتەوە لەسەر یەکتری کۆدەبنەوە، بەم شێوەیە کۆکراوەیە لەناو خانەکاندا دەمێنێتەوە.

لە کاتێکدا پێویستی بە ئنسولین دەبێت، دوای نان خواردن یان لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکێکدا کەسە تووشبووەکە دەنکێك حەب قووت دەدات یان دەیخاتە ژێر زمانی، پێکهاتووەکانی ناو ئەم حەبە تۆپەڵە ئنسولینە کۆکراوەکە دەشکێنن لە ناو خانەکاندا، بەمەش دەبێتە هۆی دەردانی ئنسولینەکە.

ئەم رێگا تازەیە تا ئێستا بۆ ئەوە ئامادە نەکراوە کە لەسەر مرۆڤ تاقیبکرێتەوە، بەڵام ئەو تاقیکردنەوانەی لەسەر مشکە تووشبوەکانی شەکرە کراون ئەنجامێکی باشیان بەدەست هێناوە.

حەبی ڤیتامین سی جێگەی کەمی بوونی ڤیتامینەکان لە جگەرەکێشەکاندا دەگرێتەوە:

ئەوکەسانەی جگەرە کێشن زیاتر بەرەو ڕووی ئەنجامەکانی کەمی ڤیتامین سی دەبنەوە لە چاو ئەو کەسانەی کە جگەرەکێش نین، دەتوانرێت ئەم کەموکورییە ڕاست بکرێتەوە بە هۆی بڕێکی زیاد لە ڤیتامین سی کە ڕۆژانە بدرێت بە جگەرەکێشەکان، وەك ئەوەی کە لە یەکێك لە لێکۆڵینەوە تازەکاندا ئاماژەی پێ کراوە لەنێوان ئەوکەسانەش کە ژەمە خۆراکی ئاساییان دەخۆن لێکۆڵینەوەکە بۆی دەرکەوتووە کە ئاستی ڤیتامین سی لای جگەرەکێشەکان کەمترە لەو ئاستەی لەو کەسانەدا هەیە کە جگەرە ناکێشن، بەڵام لەکاتی پێدانی حەبی ڤیتامین سی بۆ ئەو کەسانەی جگەرەکێشن و ئەوکەسانەی جگەرەکێش نین، دەرکەوت کەئاستی ڤیتامین سی لای جگەرەکێشەکان زیاتر بەرزبۆتەوە بەبڕی چوار ئەوەندەی ئەو ئاستەی لای ئەوکەسانەی کە جگەرەکێش نین.

ئەوکەسانەی کە ئەم لێکۆڵینەوەیان کردووە پێشنیاری ئەوە دەکەن کە ئەم ئەنجامە لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسانەی جگەرەکێشن زیاتر پێویستیان بە ڤیتامین سییە لەچاو ئەوانەی کە جگەرەکێش نین.

ئەم ئەنجامانەش لەو توێژینەوانەوە هاتووە کە لە کاریگەری جگەرەکێشان دەکۆڵنەوە لەسەر ئاستی ئەو مادانەی کە دژە ئۆکسیدبوونن لە لەشی کەسە جگەرەکێشەکاندا.

لێکۆڵەرەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە ئەریتی خۆراکی خراپ ئەگەر نەبەسترێتەوە بەکەمی مادەی دژە ئۆکسیدبوون لە ئەنجامی جگەرەکێشاندا جگەرەکێش دەخاتە بەردەم مەترسیە زۆرەکانی نەخۆشی درێژخایەن وەك نەخۆشی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ.

زۆر لاوازی زیانبەخشە

یەکێك لە پزیشکەکان دەڵێت: ئەوکەسانەی کە زۆر لاوازن، زیاتر بەرەو ڕووی تووشبوون بەنەخۆشیەکان دەبنەوە لەچاو ئەوکەسانەی کە کێشیان زۆرترە.

هلموت کوخ سەرۆکی ئەنجومەنی پزیشکی بۆ وەکالەتی هەواڵەکانی ئەڵمانیا لەویلایەتی باڤاریای ئەڵمانی وتوویەتی: سەلمێنراوە کە کۆئەندامی بەرگریکردن لای کەسانی زۆر لاواز بێهێزترە بە بەراوردکردن لەگەڵ کەسانی ئاساییدا.

دوای بڵاوبوونەوەی بەدواداچوونی ڕێجیم لە حەفتاکان و هەشتاکاندا دیسانەوە پزیشکەکانی پێناسەی (کێشی ئاسایی)یان کردووە، کێشی ئەونەیی جاران وا دادەنرا کە بڕی 100سم لەدرێژی ئەوکەسە لە درێژییەکەی دەربکرێت کێشەکەی دەردەچێت، بەڵام ئێستا پزیشکەکان وای بەباش دەزانن کە کێشی ئاسایی واحساب بکرێت کە لە 10٪ی ڕێژەی ژمارەی پێشوو بخرێتە سەری، کوخ وا لێکی دەداتەوە دەڵێت ئەگەر پیاوێك درێژییەکەی (1.70م) بێت پێویستە کێشەکەی (77) کیلۆگرام بێت. بەڵام هەرچی ئافرەتیشە دەبێت لەو ژمارەیە کەمتربێت.

واتە 2-3٪ زیاد لەجیاتی 10٪. هەروەها کوخ لە مەترسیەکانی قەڵەویش ئاگادارمان دەکاتەوەو دەڵێت ئەگەر کێشی کەسێك بەڕێژەی 10٪ لەوکێشە زیاتربوو، ئەوا مەترسیەکان لەسەر تەندروستی زیاد دەکات و دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرەو تێکچوونی سووڕی خوێن. دەتوانین سەرنجی ئەو پەیوەندیەی نێوان زیادبوونی کێش و تووش بوون بەنەخۆشی بکەین لە ئەڵمانیا بەجۆرێك کە ڕێژەی نەخۆشی شەکرە بەرز دەبێتەوە بەهەمان ڕێژەی بەرزبوونەوەی قەڵەوی. پسپۆڕەکان دەڵێن: کە زۆربەی نەخۆشەکان دەتوانن واز لەداوو دەرمان بهێنن ئەگەر بێت و کێشیان دابەزێنن.

باج لەسەر خواردەمەنی چەور بۆ چارەسەرکردنی کێشەی قەڵەوی ونەخۆشیەکانی دڵ

وەك چارەیەکی کاریگەر بۆ زیادبوونی تێکڕایی قەڵەوی و نەخۆشیەکانی دڵ، توێژەرەوە بەریتانیەکان پێشنیاری دەرکردنی یاسای باج دان لەسەر خۆراکی چەورو ئەو خواردنانەی کە بە ڕۆن دەوڵەمەندن، ئەمەش یارمەتی کەمکردنەوە تێکڕای مردنی پێشوەخت دەدات کە لە ئەنجامی نەخۆشیەکانی دڵەوە ساڵانە نزیکەی 1000 هەزار کەس دەمرێت. دکتۆر تۆم مارشال لە زانکۆی (بیرمنگهام)ی بەریتانی وتوویەتی:

کە ئاستی کۆلیسترۆڵ یەکسەر دادەبەزێت ئەگەر بەکارهێنانی خواردنی چەور و ئەو خۆراکانەی ڕۆنی تیایە کەمبکرێتەوە، دابەزینی کولیسترۆڵیش دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی تێکڕای تووش بوون بەنەخۆشیەکانی دڵ.

دانانی سەرانە لەسەر خۆراکی چەوری سەلماندی کەیارمەتی ڕزگاربوونی ژمارەیەکی زۆر کەس ساڵانە دەدات.

بەشی دووەم

ئەندازەی دەروونی

ن: د. محەمەد ئەلتکریتی
پەرچڤەی عبداللە محمود زەنگەنە

لەبەشی پێشوودا باس لە زمان و هەستەکان و بیرو ...رکرا کە هۆکاری سەرەکین بۆ دروست بوونی وێنەیەکی ...هان لە مێشکی مرۆڤدا.. هەروەها ئەوە روون کرایەوە کە ...ەر سێ رەهەندە لەبەرئەوەی مەودای کارەکانیان ...وردارن، سنورێکیش دادەنێن بۆ ئاستی ئیدراکی مرۆڤ.. ...رە بەدواوە باسەکە تەواو دەکەین.

-ئێستاو دەرئەنجام

حالەتی مێشکی:

بێ گومان کاتێکت گوزەر کردووە کە کراوەو شادمان و ...ختەوەر بوویت، کاتێکیش بووە کە خەمبارو دڵتەنگ و بە ...ر بوویت... کاتێك بووە گورج و گۆڵ و داهێنەرو خاوەن ...ێیەکی لەڕادەبەدەر بوویت لە ڕووی جەستەو ڕۆحەوە.. ...ەو کاتە بەرهەمت زیاترو کارکردن باشترو بالاتر بووە. ...تێکیش بووە کە خاو و لاواز بوویت و توانای هیچ کارو ...ەوەیەکت نەبووە.

هەوڵ بدە کە دیمەنێك، ڕووداوێك، حالەتێك بهێنیتەوەو ...ت کە تیایدا شادمان بوویت، جارێکی دی بەفیکر ...ەڕێرەوە بۆ حالەتەکەو.. بۆ ماوەی یەك دوو خولەك تیایدا بژی و هەوڵ بدە ساتەوەختە شادمانیەکان بهێنیتەوە یادت هەست بەچی دەکەیت؟ بزانە هیچ گۆڕانکاریەك نە هەستەکانت، لە هەناسەدانتا ڕوی داوە؟ هەرچەندە ڕەنگە چەند ساڵێك بەسەر ڕوداوەکەدا گوزەری کردبێت.. بەڵام تۆ توانیت جارێکی دی هەمان هەستەکانی ئەو ساتە وەختە دوبارە بکەیتەوە، واتە توانیت حاڵەتی مێشکیت بگۆڕیت بۆ خۆشی و شادمانی. ئێستاش حاڵەتێکی خەماوی بهێنەرەوە یادت، حاڵەتی تاڵی و سوێری، جارێکی دی بگەڕێرەوە ئەوساتە وەختانەو هەوڵ بدە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك ((با لە چەند چرکەیەك زیاتر نەبێت))، ئەوسا بزانە هەست بەچی دەکەیت؟ بێ گومان هەست بە دڵتەنگی و ئازار دەکەیت.. وەرەوە سەر خوێندنەوەی ئەم بابەتە، ئاخۆ هەناسەت هیچ گۆڕانێکی بەسەردا هاتووە؟ ڕەنگە ئەوکاتە هەناسەیەکی قووڵت هەڵکێشابێت. بەڵام لەوساتەدا کەخۆت بەخوێندنی ئەم بابەتەوە خەریك دەکەیتەوە. وێنەی ڕوداو و یاداشتەکان بزردەبن.. بەڵام دەتوانیت هەرساتێك بتەوێت بانگیان بکەیتەوە نێو مێشکت کەواتە لەو چەند خولەکەی پێشوودا چەند جارێك توانیت حاڵەتی زیهنیت بگۆڕیت، واتە بە سێ حاڵەتی وەك:

خۆشحاڵی و شادمانی، نازارو خەمناکی، حاڵەتی ئاسایی خوێندنەوەی ئەم بابەتەدا تێپەڕبیت.. بەچی دەگەین لەوەدا؟ دەگەین بەوەی کە مرۆڤ بەچاوپۆشی لەدەورو بەری خۆی دەتوانێت حاڵەتی زیهنی ی خۆی بگۆڕێت.. واتە خۆی خاوەنی جیهانی ناوەوەی خۆیەتی و دەتوانێت بەپێی پێویست کۆنترۆڵی بکات. مرۆڤ لە ژیانیدا بەردەوام لە حاڵەتێکی زیهنیەوە دەچێتە حاڵەتێکی دیکە. بێ گومان ئەم کردەی گۆڕانکاریە پشت بە .تە بەچەند ڕەهەندێك.. لەوانەش شێوەی ناوخۆی دەرك کردن، کۆکراوەی کەڵەکەبووی نێو بیرەوەریی مرۆڤ بە بەتاڵ و شیرینەوە، لەگەڵ پاڵنەرەکان و .. عتد. حاڵەتی ئێستا کەباسمان لێیەتی ((Mental state) حاڵەتی ئێستای هەرکەسێك نە هەر ساتێك دا: بریتییە .وەی کە ئەو کەسە بیری لێ دەکاتەوەو لە بەرخۆیەوە لێی ..ێت و هەروەها بریتییە لە هەستکردنەکانی و کاردانەوەی ..و هەستانەش لەسەر جەو جووڵ و هەناسەدان و .عبیرەکانی ئەدگاری و جووڵەی چاوەکانی. دیارە لە فیزیادا باس لە حاڵەتی بزاوتی تەنێك دەکرێت ((شوێن و خێرایی و .ڕاستە))ی ئەو تەنە یان حاڵەتی مادە ((ڕەقە.. شلە.. گازە)) ..هەمان شێوە حاڵەتی زیهنیی مرۆڤیش (بۆچوونەکانی، ..تەکانی، سۆزەکانی، فسیۆلۆژیەتی)).. هەروەك چۆن .وانێت حاڵەتی تەنێکی بزواو بگۆڕین، یان حاڵەتی مادە لە .ێی بەکارهێنانی یاسا سروشتیەکانەوە.. وەك یاساکانی .بوولە، یاساکانی گەرمی بەهەمان شێوەو دەتوانین باری زیهنی بگۆڕین بۆ بارێکی نوێ، وەك هەستکردن بە خۆشی و دڵنیایی و خۆشەویستی و سۆزو گورج و گۆڵی و ئامادەیی، لە .جێی هەستکردن بە خەمو ترس و لاوازیی.

لەم بابەتەدا یاساکان، یاخود فاکتەرو شێوازەکانی توانستی گۆڕینی حاڵەتی زیهنیی و خۆت و کەسانی دیش دەخوێنیتەوە دیارە فاکتەری وا دەخوێنیتەوە کە تیایدا دەبینیت گۆڕانکاریەکان گۆڕانکاری هەمیشەیی و بەردەوام دەبن.. بەو جۆرە هەرکات توانرا حاڵەتی زیهنی بگۆڕدرێت، ئەوا بێ گومان دەکرێت ڕەفتاریش بگۆڕدرێت، واتە داب و نەریت، پەیوەندیەکان، کارامەیی و لێهاتنەکان، تواناکان و ئەداکان.. هەروەها گۆڕینی هەستەکان و بیرکردنەوە.

- ئامانج: بۆچی ئەم بابەتە دەخوێنیتەوە؟

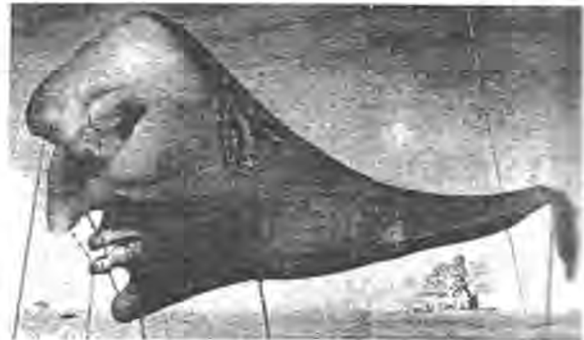
ئالێرەدا باسی (ئامانج) دەکەین یان دەرەنجامی کۆتایی (outcome) هەمو مرۆڤێکیش لەژیانی دا لەکارەکانی دا لەچالاکیەکانی دا لە هاتن و چوونی دا خواست و ئامانجی خۆی هەیە. بەڵام ئایا ئەو ئامانجانە دیارو ئاشکران، یاخود لێڵ و نادیارن؟ ئامانج بریتییە لە خواستێکی بنەڕەتی ی ڕوون و ئاشکرا. دیارە خوێندکارێکی .خوێندنی باڵا ئامانجی ئەوەیە کە ماستەر یان دکتۆرا وەربگرێت و یاریزانێکی تۆپی پێش دەخوازێت ببێتە ئەندامێکی هەڵبژاردەی وڵاتەکەی کەواتە هەمو مرۆڤێکی سەرکەوتوو ئامانجێکی دیاریکراوی هەیە کە هەوڵی پێگەیشتنی هەیە.

ئامانج لێرەدا هاوتای نیازو نیەتە، بەڵکو دەتوانین بڵێین خودی نیازە و ڕەنگە ئەو نیازە لەگەڵ وتەوکرداری هەماهەنگ بێت. ئەو کاتە مرۆڤ لەگەڵ خۆی ڕاستگۆدەبێت و، ئەوکاتە بەڕوونی ئاسانی بە ئامانجەکەی دەگات، ڕەنگە نیازو وتەوکرداریش هەماهەنگ نەبن، ئەوکات مرۆڤ خۆی و خەڵکانی دیکەیش دەخەڵەتێنیت. .. کۆتاییش دا دەگاتە ئامانجێکی دیکەی ویستراو.. کەوت لێرەدا ئاکامی ی بەدەست هێناوە لەسەرکەوتن دا: یاخو. سەرکەوتوو بوە لە گەیشتن بە ئاکامیدا.

کارکردن بەبێ دیاریکردنی ئامانجێك وەك ڕێکردن و . بەبێ دیاری کردنی شوێنێکی دیاری کراو، ئەوکات ڕەنگ بگەیتە شوێنێکی جوان و لەبەر دڵان، یاخود بگەیتە شوێنێکی ناخۆش و نابەدڵ.. یان ڕەنگە هەر نەگەیتە کۆتاییەك. کەوت دەرئەنجام بریتییە لە چەند دوا ئامانجێك کە بە ڕەنگ دەنگ و هەست هەستیان پێ دەکرێت. بۆیە دەبێت وشەی تەواو و دیاری کراو بەکار بهێنرێت نەك وشەی نە. نادیار.. وەك بڵێیت: دەمەوێت دەوڵەمەندبم.. ب.. ((دەوڵەمەندی)) وشەیەکی نەرمو فشەڵ و لاستیکییە. .. دەتوانیت بەچاوی خۆت دەوڵەمەندی ببینیت یان بەگوێ خۆت ببیستی، یان دەستی لێ بدەیت؟ ڕەنگە بۆ مرۆ.. 1000 دۆلار سەروەت و سامانێکی زۆر بگەیەنێت، بەڵام ڕەنگ بۆکەسانی دی نرخی بۆینباخێك بێت.

-چیت دەوێت؟

ئەندازەی دەروونی زانست و هونەری سەرکەوتن. گەیشتنە بە باڵادەستی- دیارە هەنگاوی یەکەمیش سەر. دیاری کردنی (ئامانجە) تۆچیت دەوێت؟ هەرچەندە سە. پرسیارێکی سادەیە، بەڵام زۆرکەس هەن توانای وەڵام. نیە، بۆیە ئەندازەی دەروونی هاوکارێکە لە دۆزینەوەی .. پرسیارەو چەندان پرسیاری دیکە لەبارەی (تەکنیکی



ـــرکەوتن و بالادەستی، ئـاخۆ چیـت دەوێـت، فـەرمان، ـنامـە، پـارەو پـوول، هاوسـەر، سـەرکەوتنی وەرزشـی، ـکردایەتی، نوسەری، ژیانی بەختەوەری.. هتد.

گرنگ ئەوەیە کە بۆ هـەر چالاکی و کردارێکت خاوەنی ـنجێکی دیاری کراو بێت.

خوێندکارێکی خوێندنی بالا بۆ ماستەر نامەیەك لەسانی 19 دا لـە ئەمـەریکا تۆژینەوەیـەکی نـاوازەی کـرد.. ئـەو ـندکارە ڕاپرسیکی لەنێو دەرچووانی ئەوساڵەی زانکۆدا ـ پرسیارەکەش بریتی بوو ئەوەی، ئایا ئامانجێکی دیاری ـوت هەیـە کەنوسـیبێتت؟ دەرکـەوت کـە تەنـها 3٪ی ئـەو ـندکارانە ئامانجێکی دیاری کراویان بەنوسین هەبووە.

20سـاڵ دوای ئـەو ڕاپرسـە، خوێندکارەکـە بـەدوادا ـنیکی بۆکردن. بینـی‌ی تەنها ئـەو لـە $3 یـە توانیویانـە ـکارەکانیان دا سـەرکەوتن و بالادەسـتی بەدەسـت بێنـن ـست هێنانی سەرکەوتن پشت بەستە بەسێ بنەما:

*دیاری کردنی ئامانج.

*باشترین بەکارهێنانی هەستەکان.

*ئامادەیی و توانستی گۆڕانکاری.

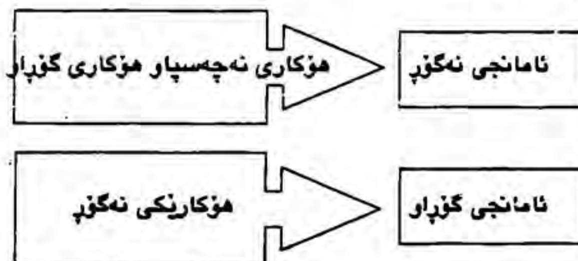
تۆ ئێستا لەکات و شوێنێکی دیاری کراودایت.. کەواتە تۆ ـ ئێستا))دایت، ئامانجیش بریتی‌یە لەو حاڵەتە نوێیەی کە ـخوازێت پێ‌ی بگەیت.. واتە حاڵەتی خوازراو لە میانەی ـت و شوێنێکی دیاری کراودا. کەواتـە ئامـانجیش چـوار ـیەکی کات و شوێنی هەیە.

ـەرچی بەهەست بوونیشـە، ئـەوا واتـای کۆکردنـەوەی ـیەکان، چونکە بەڕادەی وریایی هەستەکان چەندێتی و ـێتی‌ی زانیارییەکان هاوکاردەبن لـە سەرکەوتن لـە کردەی ـنی حاڵەتی ئێستا بۆ حاڵەتی خوازراو.

مرونەت بریتی‌یە لە بەراوردکردنی حاڵەتی ئێستا لەگەڵ حاڵەتی خوازراو، بـۆ ناسینی هۆکـارو هـەنگاوەکان و توانـا پێویستەکان بۆ گەیشتن بەحاڵەتی ویستراو. ئێمە بەو هۆکارو هـەنگاو تواناتیانـە دەڵێین ((دەسـتەکەوتەکان- داهاتـەکان)) دیـارە مەبەسـتیش لـەوە دۆزینـەوەی خواسـتی نـوێ واتـە ئامادەییە بـۆ گـۆڕان. گۆڕینـی نـەریت و ئـارەزوو بیروبـاوەڕو بەهاو پێوەرەکان و ڕەفتار. ئەگەر بتـەوێت بگەیتە ئامانجێکی چەسپاو و دیاری کراو.. کەواتە دەبێت ((مرونەت))ت هـەبێت لـە هۆکارەکانی گەیشتن دا و بتوانیت بیرو ڕەفتارو هەسـتت بگۆڕیت. خۆ ئەگەر هۆکارەکانت نەگۆڕ بـوون. ئـەوا دەبێـت ئامانجەکەت بگۆڕیت.

یەکێك لە بنەما سەرەکییەکانی ئەندازەی دەروونی بریتی‌یە لـەوەی: ئەگـەر ئـەو شێوازە کارکردنـەت دەتگەیەنێتـە هـەر ئامانجێك، ئەوا بێ گومان بەردەوامیت لەسەر هەمان شێوازی کـارکردن بەهـەمان دەرئـەنجام و ئامـانجت دەگـەیەنێت لەهەموو جارێك دا.

واتە ناتوانیت بگەیتە ئامانجێکی چەسپاو. چونکە تۆ بە ڕەچاوەکردنی هـەمان شێوازی کارکردنت بەهـەمان ئامـانجی پێشووتر دەگەیتەوە.



ئەگەر ئامانج نەگۆڕبوو.. دەبێت هۆکارەکان بگۆڕدرێن بۆ گەیشتن بە ئامانج.

-چۆن ئامانج دیاری دەکرێت

1-دەبێـت ئامـانج هەمیشـە پۆزەتیـڤ بێـت، واتـە ئـەوە دیاری بکەیت کە دەخوازیت نەك ئەوەی کە نایخوازیت، بۆ نموونە: دەبێت بڵێیت دەخوازم فلان کارو فەرمان بەدەست بهێنم.. نابێت بڵێیت نامەوێت بی کاربم- بڵێ دەخوازم فلان کەس بخوازم.. مەڵێ نامەوێت بەرەبەنی بمێنمەوە.



2-دڵنیابە لەوەی کە دەتوانیت خواستەکانت بەدی بهێنیت بە چاوپۆشی لەوەی کە خەڵکانی دیکە ئەنجامی دەدەن.
واتە خۆت بەرپرسیاری لەبەدی هێنانی ئامانجەکانت دا نەك کەسی بەرامبەر، تەنانەت گەر مەسەلەکە پەیوەندیی کەسێکی دیشەوە هەبێت...ئەوا ئەرکی سەرەکی ...ەر خۆتە.

3-دەبێت بەردەوام ئاگادار بێت لەوەی کە لە ئامانج نزیك ...بوویتەوە یان نا، ئامانجت پێکاوە یان نا. چونکە خەڵك هەن ...ە نازانن بە ئامانجەکانیان گەیشتوون. چۆن دەزانیت کەبوویتە نوسەرێکی ناودار؟ ئایا بە دەرکردنی کتێبێك، یان بەنوسینی چەندەها بابەت و لێکۆڵینەوە؟ کەواتە دەبێت بەردەوام پێوەری خۆت هەبێت بۆسەرکەوتن.

4-دەبێت هەموو وردەکاریەکانی ئامانجەکەت وەبیر خۆت بخەیتەوەو هەمیشە وابزانیت کە گەیشتوویت بە ئامانجەکانت و وەڵامی پرسیارەکانی کەی، چۆن، لەکوێ، کێ بەروونی و بەدرێژی بێت.

5-لە هەموو لەمپەرەکان دا ئاگادار بە، ڕەنگە لەمپەر لەرێدا نەبێت بەڵام دەشێت چەند ئامانجێکی دیکەت لەرێدا بێت کە دژی ئامانجی سەرەکیت بن.

6- دەبێت دەست پێشخەری بکەیت دەست بەکاربیت بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەت. چونکە بەبێ کارکردن تەنها پەرەیەکت نەبێت کە ئامانجەکانی لەسەر نوسراوە. پێویست نیە کارەکەت قورس و گران بێت، بەڵکو دەبێت وانەبێت بەڵکو لای کەمی دەبێت دڵت بەکارەکەت خۆش بێت.

7-پێویستە بەوردیو بەکورتیو بەڕوونیو لەسەر شێوازی دەستەواژەیەك یاخود ژمارەیەك ئامانجەکەت لەسەر لاپەرەیەك بنووسیتو.. با ئەوەش نهێنی بێتو تەنها کەسر نۆر نزیکی لێ ئاگاداربێت.

8-لە هەمووشیان گرنگتر ئەوەیە کە باوەڕت بە ئامانجەکەت هەبێتو یەقینت هەبێت کەپێی دەگەیت، بەمە واهەڵسوکەوت بکەیت کە بەدیت هێناوەو، لای خۆت ئەمە چەند بارە بکەیتەوەو وێنەی خۆت بێتە بەرچاو کە ئامانجەکەت بەدی هێناوەو گوێت لەوەبێت کە خەڵکی دەست دەکەن بەتەواوی هەست بە هەموو ئەوانە بکەیت.

دیاری کردنی ئامانجەکان بەڕوونیو دواتریش چوونە حاڵەتێکی زیهنیی وێنەیی- دەنگی- هەستی کە ئامانجەکانت بەدی هێناوە، بێ گومان لە دەستدا تۆوی سەرکەوتنو و داخوازیەکانی سەرکەوتن دەچێنێت- ئەرکی عەقڵی ناهۆش واتە دەست هەمو توانا جەستەیی دەروونیەکانت بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکان ئاراستە دەکات کەواتە بەردەوام ئەم خشتەیەت لەیاد بێت.

1	پۆزەتیڤ	دەستە واژەی ئەرێ بەکاربێنە ...ە ئەرێ
2	بەرپرسیارێتی	مەسەلەکە تۆیە نەك هی خەڵکی دیو بارودۆخ
3	پێوەرەکان	چۆن دەزانیت کە لە ئامانج نزیك دەبیتەوە
4	ڕوونی	کەی، لەکوێ، چۆن. کێ وەڵامەکانی بەڕوونی
5	لەمپەرەکان	ناسینی لەمپەڕەکان بۆ بەزاندن ...ی گوزەراندنیان
6	کارکردن	دەست پێشخەریو هەنگاونان
7	کەڵاڵەکردن	نوسینی ئەوەی دەخوازیت بەدی بێنی
8	بیرو باوەڕ	سوتەمەنیو هێزی بزوێنەر ...ی ئامانجەکان

...ستی نواندن

...ی دەرك كردن: لای مرۆڤ بەهاوكاری 5 ڕەهەند
...ـرێت.

-...ـرێ كردن بە هەستەكان

-...ـنگی

-...كرنەوە

-...كەرە یادەوەری)

-... یاخود زمان

...ـە ڕەهەندەكەی بەشدار لەكردەی دەرك كردندا
...ـە هەستەكان لەڕێی ئەو زانیاریانەوە ڕوو دەدات
...ـری بینین، بیستن، بۆن كردن، دەست لێدان،
... حكاتە مێشك و دوای پەرلە كردنی زانیاریەكان
...ـرێتو دواتریش لێیان حالی دەبێت. لە ڕاستی
...ـستەكان شەشن نەك پێنج، چونكە هەستی شەشەم
...ـە هەستی بزاوتن (الحالة الحركية)) (Kinesthetic
...ـری ئەم هەستەوە یەكە دەزانین ئەندامەكانی
...ـە ج حاڵەتێك دایە بەبێ ئەوەی تەماشای بكەین.
...ـە هەستەیش دەخەینە لای هەستی دەست لێدان
...ـمی گەرمی و ساردی)).. دواتریش هەستكردنی
...ـمیە وەك، ((ماندووبوون، خەمناكی، خۆشی،
...ـمو ئەمانەیش دەچنە خانەی هەستەكانەوە.
...ـستەكان وەك خۆیان بەپێنج هەست نامێننەوە.

...ـە Modes:

...ـستكردنێكی لە دایك بوو لە هەستەكان دەبنە
...ـمیەكی تایبەتی ئیدراك. كەواتە دەركككردنی
...ـتی بە ((بینینی هەرشتێك بریتی یە لە "شێوەی
Visual " دەرككردنی بەرهەم هاتوو لە ((بیستنی))
...ـیتە شێوەی بیستن Auditory. دەركككردنی
...ـتی دەهەستكردن دەبێتە شێوەی هەستی -

Kinesthetic – دیارە جاری وایش دەبێت كە دوو شێوە یاخود زیاتر لەیەك دەركككردن دا بەشدار دەبن.. وەك ئەوەی باڵندەیەك دەبینین (ئەمەیان شێوەی وێنەیی یە))، دەخوێنێت ((ئەمەش شێوەی بیستنە)) هەروەها دەشكرێت دەركككردن لە شێوەیەكەوە بگۆڕێت بۆ یەكێكی دی وەك ئەوەی كە ئێمە گرمەی فڕۆكەیەك دەبیستین ((كە ئەمەیان شێوەیەكی بیستنە)) ئەوكات ڕاستەوخۆ شێوەی فڕۆكەكە دێنینە بەرچاومان كە ئەمەش شێوەیەكی وێنەییە) واتە شێوەی بیستنمان گۆڕی بۆ شێوەی وێنەیی.

دیارە لەمبارەیەوە مرۆڤی نابینا بەردەوام شێوەكانی بیستن دەگۆڕێت بۆ شێوە وێنەییەكان و لە مێشكی خۆیاندا وێنەی شتەكان دەبینن و زۆرجار دەبنە مایەی سەرسوڕمان. هەرچەندە هەرپێنج هەستەكەمان بەشدارن لە پرۆسەی دەركككردن دا.. بەڵام بەشی زۆری هەست پێ كراوەكان و یاداشتەكانمان لەڕێی سێ هەستی سەرەكیەوە فەراهەم دێن كە هەستەكانی (بینین)و (بیستن)و (هەست كردنە).

دوا هەواڵەکان

دوو بەریتانی و ئەمریکیەک پێکەوە پاداشتی نۆبلی پزیشکی ئەمساڵ وەردەگرن

سیدنی برینێر و جۆن سالتون و روبەرت هورفیتس پاداشتی نۆبلی ئەمساڵیان بۆ پزیشکی بردەوە، بەهۆی تۆژینەوەکانیان لە رێکخستنی جینی دروستبوونی ئەندامەکانی لەش و مردنی بەرنامەکراوی خانەکاندا

ستوکهۆلم– لیژنەی پاداشتی نۆبلی پزیشکی ساڵی 2002، رۆژی دوو شەممە 2002/10/7 بەخشیە سیدنی برینێر (بەریتانیا) و روبەرت هورفیتس (ئەمریکا) و جۆن سالستون (بەریتانیا) لەبەر تۆژینەوەوەکانیان "لە رێکخستنی جینی دروستبونی ئەندامەکان و مردنی بەرنامەکراوی خانەکاندا"

پەیمانگای کارولینکای سەربە نەخۆشخانەی گەورەی [illegible]، کە هەمان ناوی لە ستوکهۆلم هەیە، و ساڵانە پاداشتەکە دەدات روونی کردەوە کە: " هەرسێ کەسە براوەکەی ئەمساڵ لە بواری فسیۆلۆژیا/ پزیشکی دا، گەیشتونەتە دۆزینەوەیەکی گەورە دەربارەی رێکخستنی جینی بۆ ئەندامەکان و مردنی بەرنامەکراوی خانەکان"



ئەوسێ تۆژەرەوە، ئەو جینانەیان دۆزیوەتەوە کە کۆنترۆڵی لەشی کرمی کاینۆر دەکەن هەروەها مردنی خانەکانیشی، تۆژەرەکان ئەوەشیان دەرخست کە کۆمەڵە بۆ هێڵێکی لەو جۆرە لە زیندەوەرەکانی دیکەشدا هەیە لەناویشیاندا مرۆڤیش.

پەیمانگاکە روونی کردەوە کە ئەم دۆزینەوەیە زۆر گرنگە لە بواری تۆژینەوەی پزیشکیدا و یارمەتی دەرێکی باشیشە بۆ تێگەیشتنی کۆمەڵێکی گەورە لەو نەخۆشیانەی پەیوەندن بە لەناو چوونی خانەکانەوە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندیان بە شێرپەنجەو ئەیدزەوە هەیە.

هەرسێ کەسە براوەکە، پاداشتەکە پێکەوە دابەش دەکەن کە بریتیە لە دە هەزار ملیۆن کرۆنی سویدی (1001 ملیۆن یۆرۆ) و پاداشتەکەش لە 10ی کانونی یەکەمی ئەمساڵدا لە ستوکهۆلم وەردەگرن.

گوڵاڵە 4nternet

کچان زیاتر دوچاری کەم خوێنی دەبن

کچان لە هەموو جیهاندا زیاتر دوچاری کەم خوێنی دەبن بەهۆی ئەو گۆڕانانەوە کە لە قۆناغی پێگەیشتن و دەست پێکردنی سوڕی مانگانەدا روو بەڕوویان دەبنەوە

ئەو لێکۆڵینەوە پزیشکی یەی کە لەسەر کچانی ئەفریقیا ئەنجام درا دەری خست کە ژەمێ هەفتانە لە ئاوێتەکانی ئاسن و ترشی فولیک کاریگەرن بۆ پاراستن لە کەم خوێنی ئەگەر رۆژانە ژەمەکان بە تەواوی وەربگیرێن

لکۆڵەرەوەکان ئەوەیان روون کردەوە کە لە هەموو جیهاندا کچان زیاتر دوچاری تووش بوون بەکەم خوێنی دەبن بەهۆی ئەو گۆڕانانەوە کە لە قۆناغی پێگەیشتن و دەست پێکردنی سوڕی مانگانەوە رووبەڕووی دەبنەوە.

بەپێی ئامارە تەندروستی یە جیهانی یەکانی رێژەی تووش بوون بەکەم خوێنی لە کچانی نەرویج دا دەگاتە 4٪، لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا لە 30٪ لە نیپال، لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەگاتە لە 6

بەپێی [illegible] پزیشکی یەکان چارەسەری پێوانەیی بۆ ئەم حاڵەتە بریتیە لە وەرگرتنی ژەمی رۆژانە ی ئاسن و ترشی فولیک بەشێوەی حەپ، لێکۆڵینەوە [illegible] دەرخست کە ژەمی هەفتانە هەمان کاریگەری هەیەو کەمتریشی تێ دەچێت.

لێکۆڵەرەوە پزیشکی یەکان ئەم تیۆرەیان لەسەر [illegible] کچانی [illegible] کە کەم خوێنی لە [illegible] یاندا بڵاو بوو بووەوە، بۆ سێ کۆمەڵە دابەشیان کرد [illegible] کۆمەڵەی یەکەم رۆژانە حەپێکی ئاسن و حەپێکی ترشی فولیکیان وەرگرت، بەڵام کۆمەڵەی دووەم هەفتانە [illegible] ژەمیان لە حەپەکان خوارد، بەڵام سێ یەم کۆمەڵە هیچ حەپێکی چارەسەریان وەرنەگرت!

لێکۆڵەرەوەکان ئەوەیان دۆزیەوە کە [illegible] کۆمەڵەیە سوود مەند بوون کە رۆژانەو هەفتانە چارەسەریان [illegible] رێژەی تووش بوونی خوێنی کەم بووەتەوە لە 68.6٪ وە بۆ لە 20 کۆمەڵەی ژەمی رۆژانەدا، و لە 70.1٪ وە بۆ لە 13.4 [illegible] کۆمەڵەی هەفتانەدا، بەڵام هیچ باش بونێک لە کۆمەڵەی سێ یەمدا رووی نەداوە کە هیچ چارەسەرێکیان وەنەگرتووە.

لێکۆڵەرەوەکان [illegible] لێکۆڵینەوەکەیان لە گۆڤاری (پزیشکی منداڵان و مێرد منداڵان)دا بڵاوکردەوە ئەگەر کچان هەفتانە جارێک حەپێکی ئاسن و حەپێکی ترشی فولیک وەربگرن [illegible] کاریگەری [illegible] کەمتریشی تێ دەچێت بە بەراورد کردنی لە کاتێکدا رۆژانە وەربگرن

لوتفیە Internet